د. جــون جـراى

مؤلف الكتاب الذى حقق مبيعات منقطعة النظير

الـرجـال مـن المـريـخ،

الـنـسـاء مـن الـزهـرة...

الأطـفـال من الجنــة

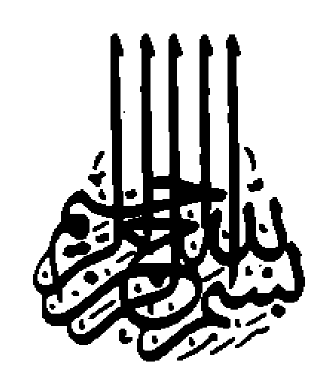
مهارات تربوية إيجابية لتنشئة أطفال متعاونين، واثقين، متعاطفين





الأطفال

من الجنة



الأطفال من الجنة

مهارات تربوية إيجابية لتنشئة أطفال متعاونين واثقين ، ومتعاطفين

د . جون جراى





المركز الرئيسي (المملكة العربية السعودية)
ص.ب ٣١٩٦ — تليفون ٤٦٢٦٠٠٠ ١ ٩٦٦+
الرياض ١١٤٧١ — فاكس ٤٦٥٦٣٦٣ ١ ٩٦٦+
المعارض: الرياض (المملكة العربية السعودية)
شارع العليا — تليفون ٤٦٢٦٠٠٠ ١ ٩٦٦+
شارع الأحساء — تليفون ٤٧٧٣١٤٠ ١ ٩٦٦+
الحياة مول — تليفون ٢٠٥٧٠١٠ ١ ٩٦٦+
طريق الملك عبد الله (حي الحمراء) — تليفون ٢٧٨٨٤١١ ١ ٩٦٦+
الدائري الشمالي (مخرج ٥/٦) — تليفون ٢٧٥٤٧١٠ ١ ٩٦٦+
القصيم (المملكة العربية السعودية)
شارع عثمان بن عفان — تليفون ٣٨١٠٠٣٦ ٦ ٩٦٦+
الخبر (المملكة العربية السعودية)
شارع الكورنيش — تليفون ٨٩٤٣٣١١ ٣ ٩٦٦+
مجمع الراشد — تليفون ٨٩٨٢٤٩١ ٣ ٩٦٦+
الدمام (المملكة العربية السعودية)
الشارع الأول — تليفون ٨٠٩٠٤٤١ ٣ ٩٦٦+
الأحساء (المملكة العربية السعودية)
المبرز طريق الظهران — تليفون ٥٣١١٥٠١ ٣ ٩٦٦+
الجبيل - الجبيل الصناعية — تليفون ٣٤٠١٥٥٥ ٣ ٩٦٦+
جدة (المملكة العربية السعودية)
شارع صاري — تليفون ٦٨٣٧٦٦٦ ٢ ٩٦٦+
شارع فلسطين — تليفون ٦٧٣٣٧٣٧ ٢ ٩٦٦+
شارع التحلية — تليفون ٦٧١١١٦٧ ٢ ٩٦٦+
شارع الأمير سلطان — تليفون ٢٣٨٣٠٥٥ ٢ ٩٦٦+
شارع عبدالله السليمان (جامعة بلازا) — تليفون ٦٨٧٣٧٤٣ ٢ ٩٦٦+
مكة المكرمة (المملكة العربية السعودية)
أسواق الحجاز — تليفون ٥٦٠٦١١٩ ٢ ٩٦٦+
المدينة المنورة (المملكة العربية السعودية)
جوار مسجد القبلتين — تليفون ٨٤٦٦٧٦١ ٤ ٩٦٦+
الدوحة (دولة قطر)
طريق سلوى، تقاطع رمادا — تليفون ٤٤٤٠٢١٢ ٩٧٤+
أبو ظبي (الإمارات العربية المتحدة)
مركز الميناء — تليفون ٦٧٣٣٩٩٩ ٢ ٩٧١+
الكويت (دولة الكويت)
حولي، شارع تونس — تليفون ٢٦١٠١١١ ٩٦٥+
الشويخ، شارع الجهراء ([illegible]) — تليفون ٤٩٢٨٣٣٤ ٩٦٥+

موقعنا على الإنترنت **www.jarirbookstore.com**
للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلاتنا على:
jbpublications@jarirbookstore.com

إعادة طبع الطبعة الثالثة ٢٠٠٨

CHILDREN ARE FROM HEAVEN

Positive Parenting Skills for Raising Cooperative, Confident, and Compassionate Children

JOHN GRAY, Ph.D.



المحتويات

مقدمة

بعد عام من زواجي أصبحت أباً لمولودة جديدة وكان لدىَّ بنتان جميلتان لزوجتي الطفلة هي لورين أما البنتان فهما جولييت " التي كانت في الثامنة من عمرها و شانون التي قاربت على الثانية عشرة وعلى الرغم من أن زوجتي بوني كان لديها خبرة كبيرة بالأمومة ، فلقد كانت تلك هي تجربتي الأولى في الأبوة أن يكون لدىَّ فجأة طفلة رضيعة وفتاة في الثامنة من عمرها وأخرى في سن تقترب من سن المراهقة فجأة فهو بلا شك تحدٍ كبير لقد قمت بإقامة الكثير من ورش العمل مع المراهقين والأطفال في جميع الأعمار ، ولقد كنت واعياً تماماً بالطريقة التي يتفاعل بها الأطفال مع آبائهم والمشاعر التي يكنونها لهم كما أنني قدمت آلاف الاستشارات للكبار وذلك لمساعدتهم على حل أمور تعود إلى أيام طفولتهم حيث كان آباؤهم مقصرين في بعض النواحي التربوية فقمت بتعليم هؤلاء الكبار كيفية علاج جروحهم ، وذلك بإعادة تربية أنفسهم ومن هذا المنظور الفريد بدأت كأب جديد

وفي كل خطوة على الطريق كنت أجد نفسي أقوم بعمل أشياء كان والدىّ يقومان بها تلقائياً بعض هذه الأشياء كانت جيدة والأخرى كانت أقل فاعلية والبعض الآخر لم يكن جيداً على

الإطلاق ! وبناء على خبرتى فيما لم يفد بالنسبة لى ولآلاف الأشخاص الذين عملت معهم استطعت أن أجد طرقاً حديثة أكثر فاعلية للتربية

وحتى هذا اليوم مازلت أتذكر التغيرات الأولى التى مررت بها لقد كانت شانون تكلم والدتها بونى بحدة وجئت لكى أساند بونى ثم ما لبثت أن بدأت فى الصراخ بصوت مرتفع وبعد عدة دقائق بدأت أسيطر على الموقف وهدأت شانون وهى تحمل جراحها واستياءها وفجأة رأيت كيف جرحت ابنة زوجتى

وفى هذه اللحظة أدركت أن ما فعلته كان خطأً فإن سلوكى لم يكن تربويًّا فلقد كنت أتصرف مثلما كان يفعل والدى عندما لا يعرف ما يقوم به غير ذلك فلقد كنت أصرخ وأخيفها لأستعيد السيطرة على مجريات الأمور وعلى الرغم من عدم معرفتى بما يجب على عمله غير ذلك ، فإننى عرفت وبوضوح أن الصراخ والإخافة ليست هى الحل ومنذ هذا اليوم لم أصرخ فى وجه أطفالى واستطعت أنا وزوجتى فى النهاية البحث عن طرق تربوية أخرى لاستعادة السيطرة على مجريات الأمور عندما يسىء أطفالنا السلوك

الحب وحده ليس كافياً

إننى مدين بالشكر العميق لوالدىّ لحبهما ومساندتهما التى ساعدتنى كثيراً ولكن على الرغم من هذا الحب فلقد جُرحت مشاعرى بسبب بعض أخطائهما وعلاج هذه الجروح هو ما جعلنى أباً أفضل إننى أعلم أنهما بذلا قصارى جهدهما لمساندتى مع الأخذ فى الاعتبار معرفتهما المحدودة بما يحتاجه الأطفال فعندما يخطىء الآباء فى التربية فإن ذلك لا يكون بسبب عدم حبهم لأطفالهم ولكن لأنهم ببساطة لا يعرفون طرقاً أفضل

إن أهم ما فى التربية هو الحب وتوظيفه بالشكل السليم لتدعيم ومساندة أطفالك وعلى الرغم من أن الحب هو أهم ما تتطلبه هذه العلاقة فإنه وحده غير كافٍ فإذا لم يتفهم الآباء احتياجات أطفالهم الفريدة فلن يستطيعوا منحهم ما يحتاجون إليه اليوم قد يمنح الآباء الحب ولكن ليس بالطريقة المفيدة لنمو أطفالهم

بدون تفهم احتياجات الأطفال ، لن يستطيع الآباء مساندة أطفالهم بشكل فعّال .

ومن ناحية أخرى فإن بعض الآباء على استعداد لقضاء المزيد من الوقت مع أبنائهم ولكنهم لا يفعلون ذلك لأنهم لا يعرفون ما يفعلون ، أو لأن أبناءهم يرفضون محاولاتهم لذلك فإن العديد من الآباء يحاولون التحدث إلى أطفالهم وينهون الحديث ولا يقولون شيئا إن هؤلاء الآباء مستعدون ، ولكنهم لا يعرفون كيف يجعلون الأطفال يتحدثون

وبعض الآباء لا يرغبون فى الصراخ ، أو الضرب أو عقاب أبنائهم ، ولكنهم فقط لا يعرفون طرقاً أخرى وحيث إن الحديث مع الأطفال لا يفلح فإن العقاب والتهديد بالعقاب هو الطريقة الوحيدة التى يعرفونها

للتخلى عن طرق التربية القديمة ، يجب توظيف طرق أخرى حديثة .

إن الحديث سيجدى ولكن عليك أن تتعلم أولاً ما يحتاجه الطفل عليك أن تتعلم كيف تستمع حين يرغب الطفل فى التحدث إليك كما يجب أن تتعلم كيف تسأل حتى يرغب الطفل فى التعاون ويجب أن تتعلم كيف تمنح طفلك المزيد من الحرية وفى نفس الوقت تظل متحكما فى زمام الأمور عندما يتعلم الأب هذه المهارات فسوف يتخلى عن طرق التربية القديمة

إيجاد طريقة أفضل

إننى كمستشار للآلاف ومعلم لمئات الآلاف عرفت السلوكيات المرفوضة فى التربية ، ولكننى لم أعرف الحلول الأكثر فاعلية فليس كافياً أن أتوقف عن عمل أشياء مثل الصراخ والعقاب للسيطرة على الأطفال حتى أكون أباً أفضل فلكى أتخلى عن السيطرة على أطفالى بالتهديد بالعقاب كان علىَّ أن أجد طرقاً أخرى لها نفس الفاعلية وعن طريق تطوير فكرة الأطفال من الجنة والمهارات الخمس للتربية الإيجابية اكتشفت تدريجيًا بدائل فعالة لمهارات التربية التقليدية

لكى تكون أباً أفضل ، فإنه لا يكفى أن تتوقف عن عمل الأشياء المرفوضة .

إن مهارات التربية الإيجابية التى يحتوى عليها هذا الكتاب قد استغرقت منى ثلاثين عاماً لتطويرها فبعد عملى لمدة ستة عشر عاماً فى تقديم الاستشارات للكبار الذين يعانون من مشاكل فردية وأسرية أصبحت لدىَّ الفرصة لدراسة السلبيات فى طفولة عملائى وفى الأربعة عشر عاما التالية بدأت فى تطوير واستخدام مهارات تربوية

حديثة ومختلفة وهذه المهارات لم تفد فى تنشئة أطفالى فقط ، بل أفادت آلاف الأسر الأخرى أيضاً

لقد بدأت مارج - وهى أم منفصلة - فى استخدام هذه المهارات مع ابنتها الكبرى المراهقة سارة والتى كانت لا تتحدث معها وعلى وشك ترك المنزل عندما غيرت مارج أسلوب تواصلها مع ابنتها أصبحتا قادرتين على حل مشاكلهما ولقد تغيرت سارة بالكامل بين عشية وضحاها فقبل أن تلتحق مارج بورشة عمل " **الأطفال من الجنة** ، كانت سارة " تقطب جبينها كلما تحدثت والدتها إليها وبعد عدة أشهر من الاشتراك فى الورشة أصبحت سارة " تتحدث مع أمها عن حياتها وتستمع إليها وتتعاون معها

لقد كان كل من " تيم و " كارول يجدان صعوبة فى التعاون مع ابنهما الأصغر " كيفين " الذى كان فى الثالثة من عمره فكان دائماً ما يسيئ السلوك ، وكان شديد الغضب ويتحكم دائماً فى زمام الأمور وبالتوقف عن ضربه واستبدال ذلك بالاستبعاد المؤقت ، قلت نوبات الغضب لدى كيفين كما تعلم " تيم و " كارول " كيفية استعادة التحكم فى أمور الأسرة ، وذلك بفهم كيفية الوفاء باحتياجات كيفين " الفريدة

إن " فيليب رجل أعمال ناجح ، وبعد ورشة عمل " **الأطفال من الجنة** أدرك مدى احتياج أطفاله له وما يمكنه عمله لمساعدتهم على النضج لقد نشأ مع والدته ولم يكن يعلم إلى أى مدى يحتاج الأبناء للأب وبمجرد أن عرف ما يحتاجه أطفاله ، وما يمكنه عمله أصبح متحمساً لقضاء المزيد من الوقت معهم ولقد شعر بالامتنان لهذه المعرفة الجديدة ليس فقط لأن أطفاله أصبحوا أكثر

سعادة ولكن لأنه هو أيضاً أصبح أكثر سعادة فلقد كان يفتقد متعة أن يكون والداً بل إنه لم يكن يعرف عنها أى شيء !

العديد من الرجال الذين لا يشاركون فى التربية لا يدركون قدر المتعة التى تفوتهم .

لقد كان " توم " و " كارين " يتعاركان باستمرار بشأن كيفية تربية أطفالهما فحيث إنهما قد نشآ فى ظل أساليب تربوية مختلفة فإنهما يتجادلان بشأن كيفية تربية أطفالهما ولكن بعد ورشة عمل " **الأطفال من الجنة** " أصبحت لديهما أساليب مشتركة فى تربية الأطفال ولم يستفد الأطفال من المزيد من المساندة الفعالة فقط ، لكن أيضاً لأن والديهم توقفا عن العراك المستمر

هناك قصص لانهائية للأسر التى استفادت من المهارات التى اكتسبها أرباب هذه الأسر من ورشة عمل " **الأطفال من الجنة** " إذا كان لديك أى شك بشأن مصداقيتها ، عليك فقط أن تجربها لترى النتائج فإنه من السهل إثبات فاعلية هذه المهارات ؛ لأنها تنجح بمجرد أن تبدأ فى استخدامها

من السهل إثبات فاعلية هذه المهارات ؛ لأنها تنجح بمجرد أن تبدأ فى استخدامها .

إن كل اقتراح فى هذا الكتاب يقدم ببساطة شيئاً ذا معنى ففى حالات كثيرة فإن تجربتك فى قراءة هذا الكتاب سوف توضح ما شعرت بأنه صحيح أو مناسب بالنسبة لك وفى حالات أخرى فإن

هذه المهارات سوف تدلك على أخطائك وتجيب على العديد من الأسئلة وعلى الرغم من أن هذا الكتاب لا يتعامل مع كل مشكلة سوف تواجهها ، فإنه يمدك بطريقة جديدة لحل المشاكل فإنك ستواجه المشاكل باستمرار ولكنك ستحلها الآن بطرق مختلفة وأكثر فاعلية إن هذه الطريقة الجديدة لتفهم الأطفال سوف تساعدك على اكتشاف حلولك الفردية للمشاكل اليومية

وهذا الكتاب أيضًا يقدم فلسفة عملية وواسعة النطاق للتربية والتى تنجح مع جميع الأعمار فهذه المهارات تفلح مع الرضع ، والصغار وما قبل مرحلة المراهقة وفى أثنائها وحتى إذا لم يشب المراهق على هذه المهارات منذ الصغر فإنه سوف يبدأ سريعاً فى الاستجابه إليها

إن هذا الكتاب يقدم فلسفة عملية وواسعة النطاق للتربية التى تنجح مع جميع الأعمار .

وبالنسبة لتجربتى الخاصة فلقد اكتشفت أن بنتى زوجتى قد استجابتا على الفور لهذه الطريقة الجديدة والتى لا تعتمد على العقاب وعلى الرغم من أنهما قد نشأتا على بعض الطرق القديمة مثل العقاب والصراخ ، فإن الطريقة الحديثة كانت فعالة إن الأطفال فى جميع الأعمار ـ بغض النظر عن ماضيهم ـ يبدأون فى تعاون نتيجة لاستخدام هذه المهارات

وهذه الطرق تنجح حتى مع الأطفال الذين نشأوا فى جو من الإهمال أو سوء المعاملة أو العقاب القاسى ! بالطبع إن الأطفال الذين تعرضوا للإهمال أو سوء المعاملة لديهم مشاكل سلوكية متفردة ولكن هذه المشاكل يتم حلها بفاعلية بمجرد استخدام هذه الطرق

فالأطفال يتعاونون ويصبحون أكثر تفهماً عندما يتم منحهم النوع المناسب من الدعم والحب

الأزمة الحديثة للتربية

يعانى العالم الغربى من أزمة فى التربية ففى كل يوم تظهر المزيد من التقارير عن عنف الأطفال والمراهقين وانخفاض تقدير الذات ونقص التركيز وتعاطى المخدرات وحمل المراهقات والانتحار ! ومعظم الآباء اليوم يحاولون تجربة الطرق القديمة والحديثة للتربية ولكن دون فائدة فمشاكل أطفالنا فى ازدياد مستمر !

ويعتقد بعض الآباء أن هذه المشاكل تأتى من كونهم يمنحون أطفالهم الكثير ويسمحون لهم بالمزيد من الحرية بينما يعتقد البعض الآخر أن الطرق القديمة فى التربية مثل الصراخ والضرب هى المسئولة عن ذلك ويعتقد آخرون أن هذه المشاكل الحديثة هى بسبب التغيرات السلبية فى المجتمع

ويتم النظر إلى زيادة مشاهدة التلفاز والإعلانات والمزيد من العنف فى الأفلام على أنها المذنب الأول فى ذلك بالطبع فإن المجتمع وطريقة تأثيره على الأطفال يعد جزءاً من المشكلة ويمكن تشريع بعض الحلول المفيدة من قبل الحكومات ولكن الجزء الأكبر من المشكلة يبدأ من المنزل فإن مشاكل أبنائنا تبدأ فى المنزل ويمكن حلها فى إطاره المحدود هذا إلى جانب أنه بالنظر إلى تغيرات المجتمع فإنه يجب أن يدرك الآباء أن لديهم القدرة على تنشئة أطفال أقوياء واثقين من أنفسهم ومتعاونين مع آبائهم وبارين بهم

إن مشاكل أبنائنا تبدأ فى المنزل ويمكن حلها فى إطاره المحدود .

ولكى يتم التوافق مع تغيرات المجتمع ، فإن الآباء بحاجة إلى تغيير طرق التربية الخاصة بهم ففى خلال المائتى عام السابقة أجرى المجتمع تغييرات هائلة وتاريخية نحو المزيد من حرية وحقوق الفرد وعلى الرغم من أن مجتمعنا الغربى الحديث يقوم الآن على مبادئ حرية وحقوق الفرد فإن الآباء ما زالوا يستخدمون طرق تربية من عصور الظلام

يجب على الآباء بحاجة إلى تحديث مهارات التربية وذلك لتنشئة أطفال أصحاء ومتعاونين إن رجال الأعمال يعرفون أنه لكى يبقوا فى المنافسة فى السوق ، فإنهم بحاجة إلى الاستمرار فى التغيير والتحديث وبالمثل ، فإذا أراد الآباء أن يكون أطفالهم قادرين على المنافسة فى العالم المفتوح ؛ فيجب إعداد هؤلاء الأطفال بأكثر الطرق التربوية الحديثة فاعلية

التربية على أساس الحب فى مقابل الخوف

فى الماضى ، كانت السيطرة على الأطفال تأتى من تخويفهم وجعلهم يشعرون بالذنب والخوف فلكى يتم تحفيز السلوك الجيد ، لابد من جعل الأطفال يشعرون بأنهم سيئون وليسوا جديرين بالمعاملة الجيدة إذا لم يكونوا مطيعين ولقد كان تخويف الطفل من فقدان الحب والمميزات رادعاً قوياً وعندما لا ينفع ذلك يتم عقابه بشكل أقوى وذلك لتحفيز المزيد من الخوف والقضاء على إرادة الطفل فإن الطفل الذى لا يخضع للقواعد كان يطلق عليه صاحب إرادة قوية

ومن المثير للدهشة فإن خلق إرادة قوية من منظور التربية الحديثة هو أساس تنشئة أطفال واثقين من أنفسهم متعاونين مع آبائهم وبارين بهم

إن تقوية إرادة الطفل وليس إضعافها هو أساس تنشئة أطفال واثقين من أنفسهم ، متعاونين مع آبائهم ، وبارين بهم .

لقد كانت طرق التربية القديمة تسعى إلى تنشئة أطفال مطيعين أما هدف التربية الإيجابية فهو تنشئة أطفال ذوى إرادة قوية ومتعاونين لا يجب تحطيم إرادة الطفل لخلق التعاون ، فإن الأطفال من الجنة وعندما تتفتح قلوبهم وتقوى إرادتهم ، يكونون أكثر استعداداً للتعاون

إن هدف التربية الإيجابية هو خلق أطفال ذوى إرادة قوية ومتعاونين .

لقد كان هدف طرق التربية القديمة هو تنشئة أطفال جيدين أما التربية الإيجابية فتخلق أطفالاً بارين يتبعون القواعد دون الحاجة للتهديد ولكنهم يتصرفون ويتخذون القرارات تلقائياً من قلب مفتوح كما أنهم لا يكذبون أو يغشون ؛ ليس فقط لأن ذلك ضد القانون ، بل لأن الصدق والعدل من شيمهم إن الأخلاق الحميدة لا تُفرض على هؤلاء الأطفال من الخارج ولكنها تنبع من داخلهم ، ويتم تعلمها بالتعاون مع آبائهم

بدلاً من السعى وراء خلق أطفال جيدين ، تسعى التربية الإيجابية لخلق أطفال بارين .

لقد ركزت طرق التربية القديمة على الحصول على الخضوع أما التربية الإيجابية ، فإنها تهدف إلى تنشئة قادة واثقين من أنفسهم قادرين على تحديد مصائرهم ، ولا يقومون باتباع خطوات من سبقهم بأسلوب سلبى وهؤلاء الأطفال الواثقون من أنفسهم يدركون حقيقتهم وما يريدون تحقيقه

إن الأطفال الواثقين من أنفسهم لا يخضعون لضغوط أقرانهم كما أنهم لا يشعرون بالحاجة للتمرد

إن هؤلاء الأطفال الأقوياء لا يخضعون لأقرانهم بسهولة كما أنهم لا يشعرون بالحاجة للتمرد لكى يثبتوا للآخرين قوتهم إنهم يفكرون باستقلالية ومع ذلك فإنهم يظلون متفتحين لمساعدة ودعم والديهم وعندما يصبحون كبارًا ، فإنهم لا يتم إعاقتهم بمعتقدات الآخرين المحدودة فإنهم يتبعون شعورهم الداخلى ويتخذون قراراتهم لأنفسهم

أطفال اليوم مختلفون

ولأن عالم اليوم مختلف ، فإن أطفال اليوم أيضاً مختلفون فهم لا يستجيبون الآن للتربية القائمة على الخوف كما أن الطرق القديمة القائمة على الخوف تضعف سيطرة الأب والتهديد بالعقاب يجعل

الأطفال يقاومون أباءهم ويتمردون عليهم كما أن الخوف من الصراخ والضرب لم يعد يؤدى إلى السيطرة ولكنه يؤدى إلى عدم استعداد الطفل للاستماع والتعاون إن الآباء يبحثون عن طرق أفضل للتواصل مع أطفالهم لإعدادهم للضغوط المتزايدة للحياة اليومية ولكن للأسف فإنهم مازالوا يستخدمون طرق تربية قديمة

إن التهديد بالعقاب يجعل الأطفال يقاومون آباءهم ويتمردون عليهم !

إننى أتذكر أن والدى قد وقع فى هذا الخطأ فلقد حاول السيطرة على ستة أولاد وفتاة عن طريق التهديد بالعقاب لقد كان ضابطاً بالجيش وكانت هذه هى الطريقة الوحيدة التى يعرفها وكان يتعامل معنا مثل جنود الجيش وكلما كنا نقاوم سيطرته كان يستعيد السيطرة بالتهديد بالعقاب وعلى الرغم من أن هذا الأسلوب كان ينجح إلى حد ما فى جيله إلا أنه لم يفلح معى كما أنه من الواضح أنه لا يفلح مع أطفال اليوم

وعندما لم يكن يؤدى تهديده إلى الطاعة فإنه كان يزيد من التهديد فقد كان يقول إذا ظللت تتحدث إلىَّ بهذه الطريقة فسوف يتم حبسك لمدة أسبوع

وإذا ظللت أقاوم كان يقول إذا لم تتوقف فسوف تستمر العقوبة لمدة أسبوعين

وعندما أصر على المقاومة كان يقول حسناً إنك محبوس لمدة شهر اذهب الآن إلى غرفتك

إن زيادة العقاب لم يكن له أى تأثير إيجابى بل كان يزيد من الشعور بالاستياء وطوال هذا الشهر كنت أفكر فى مدى ظلمه

وبدلاً من زيادة رغبتي في التعاون .. فإن تصرفه كان يدفعني للبعد عنه. لقد كان من الممكن أن يزداد تأثيره الإيجابي لو قال لي حيث إنك لا تحترم ما أقوله فإنني أريدك أن تجلس في غرفتك لمدة عشرة دقائق

لقد كان العقاب يستخدم في الماضي لكسر الإرادة القوية للطفل وعلى الرغم من أنه أفاد في خلق الطاعة إلا أنه لا يُجدى اليوم فأطفال اليوم أكثر إدراكاً وتعقيداً وهم يعرفون ما هو ظلم وإساءة ولن يتحملوه كما أنهم سوف يستاءون ويتمردون والأكثر أهمية من ذلك هو أن العقاب والتهديد بالعقاب يقطع خطوط التواصل وبدلاً من أن تكون جزءاً من الحل ، فإنك ستصبح جزءاً من المشكلة

إن العقاب يجعل منك عدواً يهرب الطفل منه بدلاً من أن تكون والداً يلجأ إليه ليسانده .

عندما يصرخ الآباء في الأطفال فإن ذلك يضعف القدرة على الاستماع والنجاح في الدراسة والأهم من ذلك المنافسة في السوق الحر أو النجاح في علاقة دائمة فإن الكبار اليوم بحاجة إلى مهارات تواصل أفضل ويتم تعلم هذه المهارات بطريقة أكثر فاعلية عندما يستمع الأبناء إلى آبائهم والآباء إلى أبنائهم

يستمع الأبناء إلى آبائهم عندما يتعلم الآباء كيف يستمعون لأبنائهم .

ماذا يحدث عندما تستمع إلى موسيقى ذات صوت مرتفع ؟ إنك تفقد سمعك ر نفس الشيء يحدث عندما يصرخ الآباء أو يوجهون الأوامر طوال الوقت عندما يصرخ الآباء اليوم أو يتواصلون بالطريقة التي كان اباؤهم يتواصلون بها معهم فإن الأمر يكون له تأثير مختلف كل ما سيحدث هو أن الأطفال لن يستمعوا وسوف يفقد الآباء السيطرة

التوقف عن العقاب

في الاجيال السابقة ، كانت المجتمعات في الماضي تخضع لحكم وسيطرة الحاكم الديكتاتور الذى يلجأ للأساليب العقابية ، ولكن الأمر ليس كذلك اليوم فلن يتحمل الناس الظلم وخرق حقوق الإنسان ، وسوف يثورون ضده . فلقد ضحى الناس بحياتهم من أجل مبادىء الديمقراطية

وبنفس الطريقة فإن أطفال اليوم لن يقبلوا التهديد بالعقاب ، وسوف يثورون فأطفال اليوم أكثر حساسية لظلم العقاب ، لذا فإنه يؤدى إلى مزيد من المقاومة والاستياء ، والاعتراض والتمرد إن أطفال اليوم يعارضون قيم والديهم ، ويثورون ضد سيطرتهم في أعمار صغيرة جداً

وقبل أن يصبحوا ناضجين نفسياً أو يستعدوا للتخلي عن مساندة والديهم فإن الأطفال والمراهقين يرفضون الدعم الذى يعد ضرورياً لنموهم إنهم يتوقون إلى التحرر من سيطرة آبائهم في الوقت الذى يحتاجون فيه إلى هذه السيطرة لينموا بشكل صحى

قبل أن يستعدوا نفسيًا ، فإن الأطفال والمراهقين يعارضون الدعم الأبوى الضرورى لهم .

إن العديد من الآباء يعرفون أن طرق العقاب القديمة لا تفيد ولكنهم لا يعرفون طرقاً أخرى فيمتنعون عن العقاب ، ولكن ذلك لا يفيد أيضاً فإن التربية المتساهلة لا تمنح الأطفال السيطرة الأبوية التى يحتاجون إليها فعندما يتم منحهم قدراً صغيراً من القوة ، فإنهم يحاولون الحصول على المزيد والمزيد ، ويتصرفون كما لو أن السلطة بيدهم إن الأطفال يتعلمون بسرعة استخدام حريتهم للسيطرة على الآباء

وعندما يسمح للأطفال باستغلال التغير السلبى فى الحالة المزاجية ، والمشاعر ، ونوبات الغضب للحصول على ما يريدونه فإنهم يصبحون هم المتحكمين فى زمام الأمور وعندما يكون الطفل هو المسيطر فإنه يخرج عن سيطرة والديه ، وسوف ينمو بنفس المشاكل التى نما بها الأطفال الذين نشأوا بأساليب التربية المعتمدة على الخوف

عندما يكون الأطفال متحكمين فى زمام الأمور فإنهم يخرجون عن سيطرة والديهم .

وسواء تربى الطفل على أساليب معتمدة على التخويف أو على التساهل فإذا لم يعرف أن الآباء هم المسيطرون ، فسوف يتمرد ويرفض أية محاولة من الوالدين للحفاظ على السيطرة أو استعادتها كما أن فصله عن دعم ومساندة والديه ، سوف يتسبب فى إعاقة

نموه وباستخدام المهارات وأساليب التربية الإيجابية الموجودة فى هذا الكتاب ، يمكن للآباء منح أبنائهم الحرية والقيادة التى يحتاجون إليها لاكتساب شعور قوى وصحى بالذات

نتائج التربية المعتمدة على التخويف

إن الممارسات القديمة القائمة على التخويف للسيطرة على أطفالنا من خلال الخوف ، والنقد ، والرفض ، والعقاب لم تفقد قوتها فحسب ، ولكنها أيضاً تؤدى إلى خلاف المرغوب فيه فأطفال اليوم أكثر حساسية من الأجيال السابقة إنهم قادرون على أكثر مما كان أطفال الأجيال السابقة يقدرون على عمله ، ولكنهم أيضاً يتأثرون بطريقة سلبية بمهارات التربية القديمة مثل الصراخ ، والضرب ، والعقاب والحبس ، والرفض ، والإهانة ، والاستهزاء فعندما كان الأطفال أقل حساسية ، كانت هذه الطرق مفيدة ولكنها الآن تعد قديمة ، وتؤدى إلى عكس النتيجة المرجوة

في الماضى كان عقاب الأطفال بالضرب يجعلهم يخافون السلطة ويتبعون القواعد أما اليوم فإن ذلك له تأثير عكسى إن استخدام العنف يعنى الاستجابة بالعنف وهذا أحد أعراض شدة الحساسية للمؤثرات الخارجية يمكن أن يكون أطفال اليوم أكثر ذكاء وإبداعا من الأجيال السابقة ولكنهم أيضاً أكثر تأثراً بالظروف الخارجية

عندما يكون الأطفال أكثر حساسية ،
فإن استخدام العنف يعنى الاستجابة بالعنف .

يمكن لأطفال اليوم تعلم احترام الآخرين ، ليس بأساليب التخويف ولكن عن طريق المحاكاة فإن الأطفال يحاكون والديهم فتلتقط عقولهم صوراً بشكل مستمر ، ويقومون بتسجيل ما يحدث ويتبعون ما يتم قوله أو فعله إنهم يتعلمون عملياً كل شيء عن طريق المحاكاة والتعاون

وعندما يصبح الآباء نموذجاً للسلوك المحترم ، فإن الأطفال يتعلمون تدريجياً كيف يحترمون الآخرين وعندما يتعلم الآباء كيف يحافظون على هدوئهم وحبهم فى أثناء التعامل مع الطفل وهو فى نوبة غضب ، فإن هذا الطفل يتعلم تدريجياً كيف يظل هادئاً ومحباً عندما تظهر مشاعر قوية على السطح ويمكن للآباء أن يبقوا هادئين ، محبين ، ومحترمين عندما يعرفون ما يجب أن يفعلوه عندما يخرج الأطفال عن نطاق السيطرة

يمكن للآباء أن يبقوا هادئين ، محبين ، عندما يعرفون ما يجب أن يفعلوه عندما يخرج الأطفال عن نطاق السيطرة .

إذا ضربت الأطفال لاستعادة السيطرة ، فسوف يتعلم الأطفال أن العدوان هو الحل عندما نفقد السيطرة ففى كثير من الأحيان أرى أمًّا تضرب ابنها وهى تقول " توقف عن ضرب أخيك إنها تريده أن يدرك الشعور الذى يستشعره المرء عندما يتعرض للضرب ولكن الضرب ليس هو الحل فبضرب ابنها تقوى من ميله للضرب أو استخدام العدوانية

وفيما بعد عندما لا يحصل على ما يريده فإنه سوف يلجأ تلقائياً لسوء التصرف للتعبير عن غضبه ، وذلك بالعدوانية سواء بشكل

مباشر أو غير مباشر وعلى الرغم من أن الضرب كان مفيداً فى الماضى ، فإنه يأتى بنتائج عكسية إن طرق التربية المعتمدة على التخويف تعوق نمو أطفالنا الطبيعى ، وتجعل مهامنا كآباء غير مجدية ، وتستهلك المزيد من الوقت

لا يوجد الوقت الكافى للتربية

إن آباء اليوم لديهم وقت أقل ليخصصوه للتربية لهذا فإنه لمن الضرورى أن يعرفوا ما هو أهم بالنسبة لأبنائهم وهذه المعرفة لن تساعدهم فقط على استخدام أوقاتهم بطريقة أكثر فاعلية وكفاءة ، ولكنها أيضاً ستحفزهم على إيجاد المزيد من الوقت إن زيادة الوعى باحتياجات أطفالهم يحفز الآباء لقضاء المزيد من الوقت معهم

عند التعامل مع التوتر والضغوط ، فإن العديد من الكبار يكرسون الوقت لعمل ما يشعرون بأنه يجب عليهم عمله وما يستطيعون عمله من الشائع أن تشعر المرأة بالحيرة والارتباك مع كل الأشياء التى يجب عليها عملها أما الرجال فيكون تركيزهم الرئيسى منصباً على ما يمكنهم عمله فعندما لا يعرف الآباء ما يمكنهم عمله لمساعدة أطفالهم ، فإنهم عادة لا يفعلون شيئاً أما الأمهات فعندما لا يدركن احتياجات أطفالهن ، فإنهن عادة ما يقمن بعمل أشياء أكثر أهمية

وعندما يعرف الوالدان ما يحتاجه الأطفال ، فسوف يقل حافزهم لجلب المال والأشياء المادية الأخرى ، ويزداد حافزهم لقضاء المزيد من الوقت للاستمتاع مع أسرهم ، مع أن أعظم ثروة للآباء والأمهات اليوم هى الوقت وسوف يبدأون فى إيجاد المزيد من الوقت لقضائه مع أبنائهم عندما يدركون ما يجب عليهم فعله وما يمكنهم فعله

تحديث مهاراتك التربوية

بقراءتك لهذا الكتاب ، سوف تتعلم طرقاً عملية لتحديث مهاراتك التربوية إنك لن تتعلم فقط ما لا يفيد ، ولكن ما يمكنك عمله بدلاً من ذلك أيضاً كما ستتعلم طرقاً حديثة لتحفيز أطفالك للتعاون والتفوق دون استخدام طرق التخويف

إن أطفال اليوم ليسوا بحاجة للتحفيز عن طريق تخويفهم من العقاب فإن لديهم قدرة داخلية لمعرفة الصواب والخطأ عند إتاحة الفرصة لهم لتنمية هذه القدرة وبدلاً من تحفيزهم بالعقاب أو التخويف ، يمكن تحفيزهم بسهولة عن طريق المكافآت والرغبة الطبيعية والصحية لإسعاد والديهم

سوف تتعلم فى الفصول الثمانية الأولى من هذا الكتاب استخدام مهارات مختلفة للتربية الإيجابية لتحسين التواصل ، وزيادة التعاون ، وتحفيز أطفالك لإخراج كل طاقتهم الإبداعية الكامنة بداخلهم وفى الفصول الستة الأخيرة سوف تتعلم كيف تبعث بأهم خمس رسائل يحتاج طفلك إلى سماعها مرات ومرات

والرسائل الخمس الإيجابية هى

١ لا بأس فى أن تكون مختلفاً

٢. لا بأس فى ارتكاب الأخطاء

٣. لا بأس فى التعبير عن المشاعر السلبية

٤. لا بأس فى أن ترغب فى المزيد

٥ لا بأس فى أن تقول لا ولكن تذكَّر أن الأب والأم هما القائدان

إن هذه الرسائل الخمس سوف تحرر أطفالك لتنمية قدراتهم التى وهبهم الله إياها وعندما يتم ممارستها بالشكل الصحيح مع المهارات المختلفة للتربية الإيجابية فسوف يكتسب طفلك المهارات اللازمة للحياة الناجحة وبعض هذه المهارات هى التسامح مع الآخرين ومع أنفسهم والمشاركة والرضا والاعتزاز بالذات والصبر ، والإصرار واحترام أنفسهم والآخرين والتعاون والتعاطف ، والثقة فى النفس ثم القدرة على الشعور بالسعادة وبهذه الطريقة الحديثة مع حبك ومساندتك سوف يكون لدى الأطفال الفرصة للنضج الكامل خلال جميع مراحل نموهم

وبهذه الأفكار الحديثة سوف تكون لديك الثقة التى تحتاج إليها لتنشئة أطفالك بشكل سليم والنوم بعمق فى المساء وعندما تظهر المشاكل والشعور بالحيرة سوف يكون لديك مصدر قوى تستطيع اللجوء إليه فى أى وقت تشاء ليمنحك الدعم وليذكرك بما يحتاجه الأطفال وما يمكنك عمله لهم

والأهم من كل ذلك أن تتذكر أن الأطفال من الجنة فبداخلهم ما يحتاجونه لينموا ، ومهمتك كأب هى تقديم الدعم والمساندة لعملية نموهم وبتطبيق الرسائل الخمس ومهارات التربية الإيجابية ، فإنك لن تستمتع فقط بالثقة بأنك تقوم بما تحتاج إليه تماماً ، ولكن عليك أن تعرف أنه بمساعدتك سوف يتمكن أطفالك من خلق الحياة التى خلقوا ليحيوها

١

الأطفال من الجنة

لقد ولد جميع الأطفال أبرياء طيبين وبهذا فإن أطفالنا من الجنة إن كل طفل هو بالفعل متميز وفريد ويدخلون هذا العالم بأقدارهم ومصائرهم الخاصة بهم فبذرة التفاح تصبح بالطبع شجرة تفاح ولا يمكن أن تثمر برتقالاً أو كمثرى وبالنسبة لنا كآباء فإن أهم أدوارنا هو معرفة وتقدير نمو أطفالنا الفريد والمتميز ومساندته وليس من المطلوب منا أن نضعهم فى قوالب معينة ليتشكلوا بالشكل الذى نعتقد أنه يجب أن يكونوا عليه ومع ذلك فإننا مسئولون عن دعمهم بحكمة وبطرق تظهر مواهبهم وقدراتهم الفردية

إن أطفالنا ليسوا بحاجة لأن نصلحهم أو نجعلهم أفضل ولكنهم يعتمدون على مساندتنا لينموا فإننا نوفر الأرض الخصبة لبذور عظمتهم لكى تنمو وهم قادرون على ما بعد ذلك فبداخل بذرة التفاح الخطة المثلى لنموها وتطورها وبالمثل فبداخل عقل وقلب وجسم كل طفل الخطة المثلى لنمو هذا الطفل وبدلاً من التفكير فى أنه يجب علينا عمل شىء لنجعل أبناءنا يتصرفون بشكل جيد يجب أن ندرك أن أطفالنا بالفعل جيدون

بداخل عقل ، وقلب ، وجسد كل طفل الخطة المثلى لنمو هذا الطفل .

إننا كآباء يجب أن نتذكر دائماً أن الطبيعة مسئولة دائماً عن نمو أطفالنا وتطورهم ذات مرة عندما سألت والدتى عن سر طريقتها التربوية أجابتني قائلة في أثناء تربيتى لستة أولاد وفتاة واحدة اكتشفت أن لدىَّ القليل كى يمكننى تغييرهم وأدركت أن كل شيء بيد الله فكنت أقوم بعمل ما بوسعى ويتكفل الله بالباقى إن هذه المعرفة سمحت لها بالثقة في عملية النمو الطبيعية ولم يجعل ذلك عملية التربية أسهل بالنسبة لها فقط ، ولكنه ساعدها أيضاً على إتمام الرحلة بنجاح إن هذه الفكرة شديدة الأهمية لكل أب وأم

وبتطبيق مهارات التربية الإيجابية ، يمكن للآباء أن يدعموا عملية نمو أبنائهم الطبيعية دون تدخل منهم وبدون فهم كيفية النمو الطبيعية للأطفال فإن الآباء عادة ما يعانون مشاعر غير ضرورية من الإحباط ، واليأس ، والقلق ، والشعور بالذنب ، وبدون أن يدركوا ذلك يقومون بإعاقة نمو أطفالهم على سبيل المثال عندما لا يتفهم الأب حساسية طفله المفرطة فإن الأب لا يصاب بمزيد من الإحباط فقط ، ولكن الطفل أيضاً يدرك أن هناك خطأً ما به وهذا الاعتقاد الخاطيء خطأ ما بى يصبح مطبوعاً داخل الطفل ، ويتم إعاقة المواهب نتيجة لشدة الحساسية

لكل طفل مشاكله الفردية التى تميزه

بجانب أنهم ولدوا أبرياء وطيبين فإن كل طفل يأتى إلى هذا العالم ولديه مشاكله الفردية التى تميزه عن غيره وكآباء فإن دورنا هو

مساعدتهم على مواجهة تحدياتهم الخاصة لقد نشأت فى أسرة بها سبعة أطفال وعلى الرغم من أنه كان لدينا نفس الوالدين ونفس الفرص ، فإننا أصبحنا أشخاصاً مختلفين تماماً عن بعضنا البعض إننى الآن لدىّ ثلاث فتيات أعمارهن خمسة وعشرين ، واثنين وعشرين وثلاثة عشر عاماً وكل واحدة منهن مختلفة تماماً ولديها نقاط ضعف وقوة تختلف عن شقيقتيها

إننا كآباء نستطيع مساعدة أطفالنا ، ولكن لا يمكننا التخلص من مشاكلهم وتحدياتهم الفردية وانطلاقاً من هذه الفكرة ، يمكننا الحد من شعورنا بالقلق بدلاً من التركيز على تغييرهم أو حل مشاكلهم إن زيادة الثقة تساعد الآباء والأطفال أيضاً ، فهى تجعلنا نسمح للأطفال بأن يتصرفوا على سجيتهم ، وفى الوقت ذاته تدفعنا للتركيز بشكل أكبر على مساعدتهم على تنمية المهارات التى يحتاجون إليها فى مواجهة تحديات الحياة وعندما يتفاعل الآباء بطريقة هادئة تتسم بالثقة ، فإن الأطفال يكون لديهم فرص أكبر للثقة بأنفسهم وبآبائهم وبالمستقبل المجهول

إن لكل طفل مصيره الشخصى وتقبل هذه الحقيقة يطمئن الآباء ويساعدهم على الاسترخاء وعدم تحمل مسئولية جميع المشاكل التى يواجهها الطفل وهناك الكثير من الوقت والجهد الذى يتم إهداره فى محاولة لتحديد ما أخطأنا أو أصبنا فيه أو ما كان يجب أن يفعله الأطفال بدلاً من تقبل أن جميع الأطفال لديهم مشاكل وتحديات إن مهمتنا كآباء هى مساعدة أبنائنا على مواجهة هذه التحديات والتعامل معها بنجاح علينا أن نتذكر دائماً أن لأطفالنا مجموعة من المواهب والتحديات الخاصة ، وليس لدينا ما يمكننا عمله لتغيير حقيقتهم ولكن علينا أن نحرص على منحهم الفرص لكى يظهروا أفضل ما لديهم

إن للأطفال مجموعة من المواهب والتحديات
وليس لدينا ما يمكننا عمله لتغيير ما هم عليه .

وفى الأوقات المختلفة عندما نبدأ فى التفكير فى أن هناك خطأ ما بأبنائنا يجب أن نعود لنتذكر أنهم من الجنة إنهم مثاليون كما هم ولديهم تحدياتهم الفريدة فى الحياة إنهم ليسوا فقط بحاجة إلى التعاطف والمساعدة ، ولكنهم بحاجة إلى تحدياتهم فإن عقباتهم التى يقومون بتذليلها ضرورية لهم لكى يحققوا كل ما يريدونه كما أن المشاكل التى يواجهونها سوف تساعدهم على إيجاد الدعم الذى يحتاجون إليه وخلق شخصياتهم المتميزة

إن الأطفال بحاجة إلى التعاطف والمساعدة
ولكنهم أيضاً بحاجة إلى التحديات الفردية لنموهم .

بالنسبة لكل طفل فإن عملية النمو الصحية تعنى وجود بعض التحديات وبتعلم تقبل الحدود المفروضة من قبل والديهم والعالم من حولهم ، يستطيع الأطفال تعلم مهارات الحياة الأساسية مثل التسامح ، والرضا ، والقبول ، والتعاون ، والإبداع ، والتعاطف ، والشجاعة ، والإصرار ، وإصلاح النفس ، والاعتزاز بالذات ، والكفاءة الذاتية ، وتوجيه الذات على سبيل المثال

- لن يستطيع الأطفال تعلم التسامح إلا إذا كان هناك شخص يسامح

- لن يستطيع الأطفال تعلم الصبر أو تأجيل إشباع الرغبات إذا حصلوا على كل شيء يريدونه
- لن يستطيع الأطفال تعلم قبول عدم كمالهم إذا كان جميع من حولهم مثاليًا
- لن يستطيع الأطفال تعلم التعاون إذا كان كل شيء يأتي إليهم بسهولة
- لن يستطيع الأطفال تعلم الإبداع إذا كان كل شيء يتم عمله لهم
- لن يستطيع الأطفال تعلم التعاطف والاحترام إلا إذا شعروا بالألم والهجر
- لن يستطيع الأطفال تعلم الشجاعة والتفاؤل إلا إذا واجهوا الشدائد
- لن يستطيع الأطفال تعلم الإصرار والقوة إذا كان كل شيء سهلاً
- لن يستطيع الأطفال تعلم إصلاح النفس إلا إذا خاضوا الصعاب وجربوا الفشل والأخطاء
- لن يستطيع الأطفال تعلم الشعور بالاعتزاز بالنفس أو الكبرياء إلا إذا تغلبوا على العقبات لتحقيق شيء يطمحون إليه
- لن يستطيع الأطفال تعلم الرضا بالذات إلا إذا جربوا الرفض
- لن يستطيع الأطفال توجيه أنفسهم إلا إذا كان لديهم الفرص لمقاومة السلطة أو عدم الحصول على كل ما يريدونه

ومن عدة أوجه فإن التحديات والآلام المتنامية ليست مستحسنة فقط بل إنها ضرورية أيضا ولا مفر منها إننا كآباء مهمتنا ليست

حماية أطفالنا من تحديات الحياة بل مساعدتهم على التغلب عليها بنجاح والاستمرار في النمو ومن خلال قراءتك لهذا الفصل سوف تتعلم مهارات تربوية إيجابية حديثة لمساعدة أطفالك على التعامل مع تحديات وعقبات الحياة أما إذا كنت تحل مشاكلهم باستمرار ، فإنهم لن يكتشفوا قدراتهم ومهاراتهم الداخلية

إن عقبات الحياة تعمل على تقوية أطفالك بطرق فريدة وإخراج أفضل ما لديهم فعندما تخرج الفراشة من الشرنقة فإن ذلك يكون بعد صراع كبير ، أما إذا فتحت الشرنقة لكي توفر الجهد على الفراشة ، فإنها سرعان ما ستموت إن الصراع من أجل الخروج للعالم ضروري لبناء عضلات الأجنحة ، وبدونه لن تستطيع الفراشة الطيران وسوف تموت سريعاً ! وبنفس الطريقة ، فلكي ينمو أطفالنا ويصبحوا أكثر قوة ويطيروا بحرية في هذا العالم ، فإنهم بحاجة إلى أنواع خاصة من الصراعات وأنواع خاصة من الدعم

ولكي يتغلبوا على تحدياتهم الفردية ، فإن كل طفل بحاجة إلى نوع خاص من الحب والدعم وبدون هذا الدعم ، سوف تتعاظم مشاكلهم والتي قد تصل في بعض الأحيان إلى أمراض عقلية وسلوكيات إجرامية ومهمتنا كآباء هي مساندة أطفالنا بطرق مميزة حتى يصبحوا أكثر صحة وقوة فإذا ما تدخلنا وجعلنا كل شيء سهلاً فإننا بذلك نضعفهم ، وكذلك إذا جعلناه صعباً للغاية ولم نمنحهم المساعدة الكافية فإننا نحرمهم مما يحتاجون إليه للنضوج إن الأطفال لا يمكنهم عمل ذلك بمفردهم ؛ فهم لا يستطيعون النمو واكتساب جميع المهارات لحياة ناجحة دون مساعدة الآباء

الرسائل الخمس للتربية الإيجابية

هناك خمس رسائل إيجابية ومهمة لمساعدة أطفالك على اكتشاف وتنمية قواهم الداخلية لمواجهة تحديات الحياة ومن خلال هذا الكتاب سوف نستكشف العديد من مهارات التربية المعتمدة على توصيل هذه الرسائل الخمس ، وهى

١. لا بأس فى أن تكون مختلفاً
٢. لا بأس فى ارتكاب الأخطاء
٣. لا بأس فى التعبير عن المشاعر السلبية
٤. لا بأس فى أن ترغب فى المزيد
٥. لا بأس فى أن تقول لا ، ولكن تذكّر أن الأب والأم هما المتحكمان فى زمام الأمور

دعنا نستكشف كل من هذه الرسائل بمزيد من التفاصيل

١. **لا بأس فى أن تكون مختلفاً** إن كل الأطفال متفردون فلديهم مواهبهم وتحدياتهم واحتياجاتهم الخاصة وكآباء ، فإن مهمتنا هى معرفة هذه الاحتياجات ومحاولة إشباعها وبوجه عام فإن الأولاد لديهم احتياجات ليست مهمة بالنسبة للفتيات والعكس صحيح ؛ فاحتياجات الفتيات ليست بالضرورة مهمة بالنسبة للأولاد هذا بالإضافة إلى أن كل طفل - بغض النظر عن نوعه - لديه احتياجاته الخاصة والتى تتوافق مع مواهبه وتحدياته الفردية

كمـا أن الأطفـال أيضـاً مختلفـون فـى طريقـة تعلمهـم ومـن الضرورى أن يفهم الآباء الفرق ، وإلا فسـوف يبـدأون فـى مقارنـة أطفالهم بغيرهم ويشعرون بالإحباط عندما يتعلق الأمر بتعلم شـىء مـا فهنـاك ثلاثـة أنـواع مـن الأطفـال عـداءون ، سـائرون ، قافزون والعداءون يتعلمون بسرعة كبيرة ، أما السائرون فيتعلمون بأسلوب ثابت ويغطون إشارات بتقدمهم وأخـيراً هنـاك القـافزون وهم يميلون إلى أن يكونوا أكثر صعوبة فـى التربيـة فهـم يبـدون وكأنهم لا يتعلمون أى شـىء أو ينجـزون أى تقـدم ، وبـين عشـية وضحاها يقومون بعمل قفزة واحدة وينجزون الأمر فهم يسـتغرقون الوقت حتى يتعلموا

ويتعلم الآباء أهمية التعبير عن الحب على أساس نـوع الطفـل علـى سـبيل المثـال تحتـاج الفتيـات إلى المزيـد مـن الاهتمـام والرعاية ، ولكن المزيد من الاهتمام قد يجعل الولـد يشـعر بأنـك لا تثق به والأولاد بحاجة لمزيد من الثقـة ، بينمـا المزيـد مـن الثقـة بالنسبة للفتاة قد يتم تفسيرها على أنها عدم اهتمام كاف بهـا إن الآباء يميلون إلى إعطاء بنـاتهم مـا يحتاجـه الأولاد ، بينمـا تميـل الأمهات إلى إعطاء الأولاد الدعم الذى تحتاج إليه الفتيات ، وهـذا يعد خطأً كبيراً إن فهم مدى اختلاف احتياجات الأولاد والبنات يسـاعد الوالـدين ليكونـوا أكثـر نجاحـاً فـى تربيـة أبنـائهم هـذا بالإضافة إلى أن الأمهات والآباء لا يناقشون أساليب تربيتهم فالآباء من المريخ والأمهات من الزهرة !

٢. **لا بأس فى ارتكاب الأخطاء** جميع الأطفال يرتكبـون الأخطـاء ، فإنه أمر طبيعى ومتوقع إن ارتكاب الخطأ لا يعنى أن بـك خطـأ مـا إلا إذا كـان والـداك يتصـرفان كمـا لـو أنـه يجـب عليـك ألا

ترتكب أى خطأ فإن الأخطاء أشياء طبيعية ومتوقعة والقدوة هى الطريقة الأساسية التى يتعلم بها الأطفال ذلك حيث يستطيع الآباء تعليم هذا المبدأ أبناءهم بفاعلية وذلك بالحرص على الاعتراف بأخطائهم عند التعامل مع الأطفال ومساندتهم

عندما يرى الأطفال آباءهم يعتذرون على أخطائهم باستمرار فإنهم يتعلمون تدريجيًا تحمل مسئولية أخطائهم وبدلاً من تلقين الطفل طرق وعبارات الاعتذار نظرياً على الوالدين تطبيق ذلك عمليًا فى تصرفاتهم فإن الأطفال يتعلمون من النماذج الحية التى يشاهدونها أمامهم وليس من إلقاء المحاضرات وعندما يسامح الأطفال آباءهم على أخطائهم مرة بعد أخرى فإنهم لن يتعلموا تحمل المسئولية فقط ولكنهم سيتعلمون أيضاً مهارة التسامح المهمة تدريجياً

لقد جاء الأطفال إلى هذا العالم ومعهم القدرة على حب والديهم ولكنهم لا يستطيعون حب أو مسامحة أنفسهم وهم يتعلمون حب أنفسهم بالطريقة التى يتم التعامل معهم بها من قبل والديهم ونوعية ردود أفعال والديهم عندما يرتكبون الأخطاء عندما لا يتم عقاب الأطفال أو السخرية منهم بسبب أخطائهم فسوف يكون لديهم فرصة أكبر لتعلم مهارة مهمة للغاية وهى القدرة على حب أنفسهم وتقبل عدم كمالهم

ويتعلم الطفل هذه المهارة عندما يدرك أن والديه يخطئان ومازالا محبوبين إن العقاب والسخرية يمنعان الطفل من اكتساب حب الذات أو القدرة على التسامح مع نفسه وسوف يتعلم الآباء من خلال قراءتهم لهذا الكتاب بدائل فعالة للضرب والسخرية والعقاب والتى تتضمن طرقاً حديثة للطلب بدلاً من إلقاء الأوامر ومنح المكافآت بدلا من العقاب والاستبعاد المؤقت

بدلاً من الضرب وسوف يتم شرح هذه المهارات الإيجابية للتربية بالمزيد من التفصيل من الفصل الثالث وحتى الفصل الثامن إن الاستبعاد المؤقت إذا تم تطبيقه بالشكل السليم سوف يكون أداة لها نفس القوة الرادعة التى للضرب والعقاب

٣. **لا بأس فى التعبير عن المشاعر السلبية** إن المشاعر السلبية مثل الغضب والحزن ، والخوف ، والإحباط ، واليأس ، والقلق والإحراج ، والغيرة ، وعدم الأمان ، والخجل لا تعد فقط مشاعر طبيعية ، ولكنها أيضاً جزء مهم من مرحلة النمو والنضج لا بأس فى المشاعر السلبية ، وينبغى التعبير عنها بصفة دائمة

يجب على الآباء خلق فرص مناسبة لأطفالهم للإحساس بالمشاعر السلبية والتعبير عنها فعلى الرغم من أنه لا بأس من وجود مشاعر سلبية ، فإن كيفية تعبير أطفالنا عنها والوقت والمكان اللذين يتم التعبير فيهما عن ذلك المشاعر جميعا أشياء لا تتم بشكل مناسب على الدوام إن نوبات الغضب تعد جزءًا مهمًا لنمو الأطفال ، ولكنهم بحاجة لتعلم المكان والزمان المناسبين لها كما يجب أن تحرص على عدم ترضية الطفل لتجنب نوبة الغضب ، وإلا فسوف تظهر هذه النوبات عندما لا يكون لديك الفرصة لتأمر الطفل باستبعاد مؤقت ، والتعامل مع المشكلة بشكل أكثر فعالية

كما يجب تعلم وممارسة مهارات حديثة للتواصل حتى تزيد مستوى وعى الأطفال بشأن مشاعرهم ، وإلا فسوف يخرجون عن السيطرة ويقاومون سلطتك ، ويسيئون التصرف بسبب أحاسيسهم المكبوتة وسوف تتعلم فى هذا الكتاب كيف يتعاملون بأسلوب فعال مع إحساسهم بالاستياء فإن ما يحاول الآباء كبته سوف

يعبر عنه الأطفال بالإضافة إلى إحساسهم بالاستياء أيضاً وهذا المبدأ يفسر السبب فى فقدان الأطفال السيطرة على أنفسهم فى أكثر الأوقات المزعجة خاصة فى أثناء التوتر والضغوط عندما نحاول إخفاء مشاعرنا إن التربية الإيجابية تعنى عدم تحميل الأبناء مسئولية توتر مشاعر آبائهم فعندما تصل للأطفال الرسالة بأن مشاعرهم وحاجتهم للفهم والتعاطف فى ظل شعور آبائهم بالتوتر أو الضغط أمر غير ملائم فسوف يبدأون فى كبت مشاعرهم وينفصلون عن ذاتهم وعن جميع الهبات التى تأتى من كونهم متفردين

إن الآباء المتفتحين والذين يدركون أهمية المشاعر ، قد يخطئون فى تعليم أبنائهم التعرف على المشاعر ، وذلك عن طريق مشاركتهم عواطفهم ولكن بشكل مبالغ فيه وأفضل طريقة لتعليم الطفل كيفية التعرف على المشاعر هى الاستماع والمساعدة على تحديد المشاعر بالتعاطف ويمكن للآباء أن يطلعوا أبناءهم على مشاعرهم السلبية وذلك بقص بعض الحكايات عن كيفية شعورهم أثناء نموهم وسط تحديات الحياة إن إطلاعهم على مشاعرك السلبية بشكل مبالغ فيه يجعلهم يشعرون بالمسئولية فهم يفترضون الشعور باللوم وينفصلون عن مشاعرهم الداخلية ويبتعدون عنك ويتوقفون عن التحدث إليك

على سبيل المثال فإن إخبار الطفل بقولك عندما تتسلق هذه الشجرة ، فإننى أخشى أن تسقط له تأثير تدريجى ويجعل الطفل يشعر بأنه يتم السيطرة عليه بالمشاعر السلبية وبدلاً من ذلك يجب على الشخص الكبير أن يقول إن صعود الشجرة ليس آمناً تماماً لذا فإننى أريد أن تصعد الشجرة عندما أكون متواجداً فى المكان إن ذلك لا يعد أكثر فعالية

فحسب ؛ ولكنه أيضاً يعلم الأطفال ألا يقوموا باتخاذ قرارات بناء على المشاعر السلبية فالأطفال يتعاونون ليس لحماية آبائهم من الشعور بالخوف ، ولكن لأن آباءهم قد طلبوا منهم القيام بشيء ما

ويمكن للآباء تعليم أطفالهم تنمية وعي زائد بالمشاعر ، وذلك بالتعاطف والتقدير والاستماع وليس بإطلاعهم على مشاعرهم فإن سؤال الأطفال مباشرة أحياناً عما يشعرون به ، أو عما يريدونه قد يمنحهم المزيد من القوة ويجب استخدام مهارات الاستماع الحديثة لإخراج مشاعر الطفل وفهم احتياجاته ورغباته إن الآباء المتسامحين يتعلمون كيفية عدم الانخداع برغبات ومشاعر أطفالهم والوقوع تحت سيطرة رغبات الطفل ومشاعره أما الآباء المتسلطون فإنهم يتعلمون الطرق المتعددة التي يسخرون بها من أطفالهم دون وعي بسبب مشاعرهم السلبية

وعن طريق تعلم إدراك المشاعر السلبية والتواصل معها ، فسوف يتعلم الأطفال كيف ينفصلون عن آبائهم ، واكتساب شعور قوي بالذات ، وبالتدريج يكتشفون بأنفسهم ثروة من الإبداع والبصيرة ، والحب ، والثقة ، والمتعة ، والتعاطف ، والضمير ، والقدرة على تصحيح النفس بعد ارتكاب الخطأ إن هذه المهارات الحياتية المتقدمة ، والتي تجعل الشخص يحقق نجاحات وإنجازات هائلة ، تأتي من التواصل مع المشاعر والقدرة على التخلي عن المشاعر السلبية فإن الأشخاص الناجحين يشعرون بخسائرهم ، ولكنهم يعودون مرة أخرى لأن لديهم القدرة على التخلص من مشاعرهم السلبية فمعظم من لا يحققون النجاحات الشخصية إما أنهم لا يتواصلون مع مشاعرهم الداخلية ويتخذون القرارات بناء على المشاعر السلبية أو أنهم يظلون عالقين في

المشاعر والسلوكيات السلبية وفى كلتا الحالتين فإنه يتم إعاقتهم عن تحقيق أحلامهم

٤. **لا بأس في أن ترغب في المزيد** كثيراً ما تصل للأطفال رسائل بأنهم مخطئون أو أنانيون أو مدللون لأنهم يريدون المزيد أو لأنهم يشعرون بالحزن عندما لا يحصلون على ما يريدون إن الآباء يتعجلون فى تعليم أطفالهم قيمة الامتنان بدلاً من السماح لهم بالرغبة في المزيد " كن ممتناً لما لديك " ، تلك هى الإجابة التى يتلقاها الطفل عند إعلان رغبته في المزيد

إن الأطفال لا يعرفون القدر المقبول لما يطلبونه ، وليس من المتوقع أن يعرفوا أبداً وحتى نحن ككبار مازلنا نجد صعوبة فى تحديد قدر ما ينبغى أن نطلبه دون أن نسيىء لأحد أو نُظْهَر كما لو كنا نبالغ فى الطلبات أو لِا نشعر بالرضا بما فى أيدينا أبداً !

إذا كان الكبار يجدون صعوبة فى هذا الصدد ، فمن الواضح أنه لا يجب علينا توقع أن الأمر سيكون سهلاً بالنسبة للأطفال

إن مهارات التربية الإيجابية تعلم الأطفال كيف يطلبون ما يريدونه بطرق محترمة وفى نفس الوقت سوف يتعلم الآباء كيف يقولون " لا " دون الشعور بالحزن وسوف يتعلم الأطفال الشعور بالحرية لطلب ما يريدونه عندما يعرفون أنه لن يسخر منهم أحد كما أنهم سيدركون أنه ليس لمجرد أنهم طلبوا فإن ذلك يعنى أنهم سوف يحصلون على ما يريدون

بدون أن يشعر الأطفال بالحرية في طلب ما يريدون ، فإنهم لن يتعلموا أبداً ما يمكنهم وما لا يمكنهم الحصول عليه هذا بالإضافة إلى أنه بطلب ما يريدون ، فإنهم يكتسبون وبسرعة مهارات التفاوض فمعظم الكبار لا يمكنهم التفاوض بشكل جيد ،

فهم لا يطلبون شيئا إلا إذا توقعوا الموافقة فإذا ما تم الرفض فإنهم يقبلونه ويبتعدون إما خاضعين أو مستائين أو معلنين عن غضبهم

أما عندما يتم منحهم الحرية لطلب ما يريدون فإن قوة الأطفال الداخلية للحصول على ما يريدون تجد الفرصة للتفتح إن الكبار لا يقبلون الرفض كإجابة على طلباتهم ، أما الصغار فإنهم يتعلمون التفاوض وسوف يحفزونك على إعطائهم ما يريدون وهناك فارق بين السيطرة عليك من قبل طفل كثير الشكوى وتحفيزك من قبل مفاوض ذكي إن الآباء الإيجابيين يحافظون على التحكم في زمام الأمور خلال كل تفاوض ويضعون الحدود بوضوح لما يمكن أن تصل إليه المفاوضات

وبالسماح لطفلك بطلب المزيد فإنك تمنحه موهبة التوجه نحو الهدف والقوة في الحياة فإن الكثير من النساء اليوم يشعرن بالعجز لأنه لم يتم السماح لهن أبداً بطلب المزيد فلقد تم تعليمهن أن يهتموا باحتياجات الآخرين ، وألا يبدين شعورهن بالاستياء عندما لا يحصلن على ما يردن أو يحتجن إليه

إن أهم مهارة يمكن للأب أو الأم تعليمها للفتاة هي كيفية طلب المزيد فمعظم النساء لم يتعلمن هذا الدرس عندما كن أطفالاً فبدلا من طلب المزيد فإنهن يطلبنه بشكل غير مباشر ، وذلك بمنح المزيد وتمني أن يرد لهن الشخص الآخر ذلك دون أن يطلبن وعدم القدرة على الطلب المباشر تعوقهن عن الحصول على ما يردن في الحياة وفي علاقاتهن

وبينما تحتاج الفتيات إلى السماح لهن للرغبة في المزيد فإن الأولاد بحاجة إلى دعم خاص عندما لا يحصلون على المزيد كثيرا ما سيضع الطفل هدفاً كبيراً جداً وسوف يحاول الآباء

إبعاده عن هذا الهدف لأنهم يريدون حمايته من اليأس أو خيبة الأمل وهم لا يدركون أن الأهم من تحقيق الأهداف هو القدرة على التغلب على خيبة الأمل حتى يستطيع الوقوف مرة أخرى ويتحرك نحو أهدافه وكما أن الفتيات بحاجة إلى كثير من الدعم في طلب ما يردن ، فإن الأولاد بحاجة إلى مزيد من الدعم لتحديد مشاعرهم والتحرك من خلالها وبالنسبة للأولاد ، فإن ذلك يتم تحقيقه بصورة أفضل بالسؤال عن تفاصيل ما حدث ، مع الحرص على عدم تقديم نصيحة أو مساعدة ؛ فإن التعاطف المبالغ فيه قد يمنعه من الحديث عما قد حدث

وتخطىء الأمهات بتوجيه الكثير من الأسئلة إننا حينما نضغط على الأولاد ، سوف يمتنع الكثير منهم عن الحديث إلينا وإذا تم إعطاء اقتراحات لكيفية التغلب على الموقف ، فإن الأولاد خاصة يبتعدون عنا ؛ وذلك لأن الولد حينما يشعر بالفشل ، فإنه لا يحتاج إلى شخص يجعله يشعر بمزيد من الإحباط عن طريق إخباره بكيفية قيامه بحل المشكلة ، أو بالسبب الذى جعله يقع فى هذه المشكلة

على سبيل المثال إنه يشعر بالإحباط لأنه لم يحصل على درجة مرتفعة فى الاختبار ، وقالت له والدته بأسلوب يظهر المبالغة فى الاهتمام " أعتقد أنك لو كنت قمت بتقليل وقت مشاهدة التلفاز ، وخصصت المزيد من الوقت للاستذكار لحصلت على درجات أفضل إنك بالفعل ذكى ولكنك لا تعطى لنفسك الفرصة من الواضح أنها تعتقد أنها محبة ، ولكن يبدو من النصح السبب فى أنه قد لا يكشف لها بعد ذلك عما يشعره بالضيق فلقد قدمت له النصح دون أن يطلبه مما جعله يشعر بأنه يتم انتقاده ولا يوثق به فى حل مشاكله

٥. **لا بأس فى قول لا ، ولكن تذكَّر أن الأب والأم هما المتحكمان فى زمام الأمور** إن الأطفال بحاجة للسماح بقول لا ، ولكن من المهم أيضاً أن يعرفوا أن والديهم هما المسئولان فبجانب السماح للأطفال بالرغبة فى المزيد وفى التفاوض ، فإن السماح لهم بقول " لا يمنحهم القوة ؛ ومعظم الآباء يخافون من منح أطفالهم كل هذه القوة لأنهم ببساطة قد يصبحون مدللين وإحدى أكبر مشاكل أطفال اليوم هى إعطائهم قدراً مبالغاً فيه من الحرية لقد شعر الآباء بأن أطفالهم يستحقون المزيد من القوة ، ولكنهم لم يتعلموا كيف يظلون مسيطرين عليهم فإذا لم يقوموا باستخدام أساليب تربية إيجابية أخرى مثل الاستبعاد المؤقت للحفاظ على التعاون ، فإن أطفالهم يصبحون كثيرى الطلبات ، وأنانيين ، ومثيرين للمشاكل أما عندما يحافظ الآباء على السيطرة ، فمن الفعال إذن أن يمنحوا أطفالهم المزيد من القوة

إن السماح للأطفال بقول لا يفتح الباب أمامهم للتعبير عن مشاعرهم واكتشاف ما يريدون ، وبعد ذلك يتفاوضون وهذا لا يعنى أنك ستعطى الطفل كل ما يريده دائماً فعلى الرغم من استطاعة الأطفال قول لا ، فإن ذلك لا يعنى السير فى طريقهم للحصول على كل ما يريدون فما يشعر به الأطفال ويريدونه سوف يتم الاستماع إليه ، وهذا فى حد ذاته سوف يجعلهم أكثر تعاونا والأهم هو أنه يسمح للأطفال أن يكونوا متعاونين دون كبت مشاعرهم الحقيقية .

وهناك فارق كبير بين تعديل رغباتك وإنكارها فتعديل رغباتك تعنى تحويل ما تريد إلى ما يريده والداك أما إنكارها فيعنى كبح مشاعرك ورغباتك والخضوع لرغبات والديك ويؤدى

الخضوع إلى تحطيم إرادة الطفل ومن ثم فانه يصبح خاضعاً وربما متعاوناً ، ولكنه يفقد جزءًا مهماً وهو روحه الحرة

لقد كشف تحليل أساليب التربية فى ألمانيا قبل العصر النازى عن تعرض الأطفال للتوبيخ والعقاب الشديد بسبب مقاومتهم للسلطة فلم يكن يسمح لهم بالاعتراض أو الرفض وإذا نظرنا للموضوع نظرة أشمل ، فيمكننا ملاحظة أن تحطيم إرادة الأطفال قد يجعل منهم تابعين بدون عقل أو روح لقادة متسلطين وأقوياء فعندما لا يكون لدى الشخص شعور قوى بذاته فمن السهل أن يصبح فريسة للآخرين فيسيطرون عليه ويسيئون معاملته وبدون هذا الشعور القوى بالذات قد يورط المرء نفسه فى علاقات ومواقف مشينة ، وذلك لشعوره بالدونية وخوفه من إثبات ذاته

إن تعديل إرادة الشخص ورغباته يسمى **تعاونًا** أما خضوع إرادته ورغباته فيسمى خنوعًا وتسعى أساليب التربية الإيجابية لخلق أطفال متعاونين لا خانعين فليس من الصحى أن يتبع الأطفال رغبات والديهم دون عقل وقلب متفتح إن السماح للأطفال بالشعور والتعبير عن مقاومتهم لا يساعدهم فقط على تنمية الشعور بالذات ، ولكنه أيضاً يجعلهم أكثر تعاوناً أما الأطفال الخانعين فإنهم يتبعون الأوامر فحسب وهم لا يفكرون أو يشعرون أو حتى يشاركون فى العملية إن الأطفال المتعاونين يشاركون بذاتهم الحقيقية فى كل تواصل يقومون به وبذلك يستطيعون التوافق فى الحياة

تسعى أساليب التربية الإيجابية لخلق أطفال متعاونين ، وليسوا خانعين .

قد يصر الأطفال المتعاونون على الحصول على ما يريدون ، ولكن أهم ما يريدونه هو إسعاد والديهم ولا يعنى السماح للأطفال بقول لا إعطاءهم المزيد من السيطرة بل إنه يعطي الوالدين المزيد من السيطرة ففي كل مرة يعترض الأبناء ويحافظ الآباء على السيطرة يدرك الأطفال أن الآباء هم المسيطرون ولذلك فإن معاقبة الطفل بالاستبعاد المؤقت يعد شيئًا مفيدًا للغاية

عندما يسيء الأطفال السلوك أو لا يتعاونون ، فإنهم بذلك يكونون خارجين عن السيطرة ولا يتعاونون مع إرادتك ورغباتك ولكي يستعيد الآباء التعاون من جانب أبنائهم فإنهم بحاجة إلى استعادة السيطرة عليهم عن طريق استخدام الاستبعاد المؤقت

ويستطيع الأطفال خلال هذا الوقت التعبير عن مشاعرهم ، ولكن يجب أن يظلوا مقيدين بهذا الوقت وعمومًا ؛ فإن كل ما يحتاجه الطفل هو دقيقة لكل عام من عمره أى أن الطفل فى الرابعة من عمره يحتاج إلى أربعة دقائق إن هدف هذا الأسلوب هو شعور الأطفال بالأمان تحت سيطرتك والتواصل معك على أنك الرئيس وسوف تختفى المشاعر السلبية تلقائياً ويعود الطفل للتواصل مع الرغبات الصحية للتعاون وإسعاد والديه

إن الآباء المتساهلين أو من لا يمارسون الاستبعاد المؤقت بشكل كاف مع أطفالهم يجعلون أطفالهم لا يشعرون بالأمان معهم فعندما يشعر الطفل بالقوة والسيطرة فإنهم يشعرون بعدم الأمان وذلك لأنهم غير مستعدين لتحمل المسئولية هذا على الرغم من أنهم يحبون الشعور بالقوة تخيل أنه تم إعطاؤك مسئولية تأجير مائتى عامل لبناء مبنى خلال ستة أشهر أو تخيل أن لديك شخصًا ينزف بسبب إطلاق النار عليه وعليك أن تزيل الرصاصة فإذا لم يتم تدريبك على أى من المهمتين فسوف تشعر بعدم الأمان وبنفس الطريقة فعندما يبدأ

الأطفال فى الشعور بالفرحة لكونهم المسيطرين فإنهم أيضاً يشعرون بعدم الأمان والعجز

إن الأطفال المدللين يحتاجون إلى وقت أكبر فى الاستبعاد المؤقت أما المراهقون المدللون ، فقد يحتاجون إلى أكثر من الاستبعاد المؤقت فى حجرتهم ففى بعض الحالات قد يتم قضاء الوقت مع مشرف فى البلاد النامية أو فى الأدغال مع مرشد ، أو البقاء مع أحد الأقارب المفضلين لديه والذى سوف يساعد المراهق على استعادة ذاته واحتياجه مع شخص آخر يكون الرئيس إن الشعور بالخروج عن السيطرة والاعتماد على شخص آخر يجعل المراهق يشعر بالخضوع لذلك فإنه يمكنهم العودة للشعور بالحاجة إلى والديهم ورغبتهم فى إسعادهم

يجب أن يشعر الأطفال أنه يُنْصَت إليهم
وذلك ليشعروا بالأمان ، ولكن يجب أن يعرفوا
دائماً أنهم ليسوا الرؤساء .

يتم تدريب الأطفال فى اتجاه واحد أساسى ، وهو أن تكون رغبتهم الداخلية هى إسعاد والديهم وتقوم مهارات التواصل التربوية الإيجابية بتقوية هذا التوجه ، وبذلك يصبح الأطفال أكثر استعداداً لاتباع إرادة ورغبة والديهم ولعمل توازن لهذا الميل ، فإن الأطفال بحاجة للسماح لهم بالمقاومة وقول " لا وبذلك يسمح لهم بتنمية شعور صحى بالذات

أما الأطفال الذين لا تتاح لهم هذه الفرصة ، فإنهم يلجأون للتمرد فى مرحلة البلوغ , وعلى الرغم من أن المراهق بحاجة إلى الإرشاد ،

فإنه يشعر بحماس شديد لعمل ما يتناقض مع جميع رغباتك وأمنياتك هذا إذا لم يتم اكتساب شعور قوى بالذات

والعديد من الآباء يشعرون بأنه من الطبيعى فى هذه المرحلة أن يبتعد الأطفال عنهم ويتمردون عليهم ولكن التمرد يعد أمراً طبيعياً فقط بالنسبة للأطفال الذين لم يحصلوا على الدعم الذى يحتاجون إليه فى المراحل المبكرة من الحياة أما الأطفال الذين شعروا بالحرية لقول لا وتعاونوا مع والديهم ، فإن لديهم شعوراً صحياً بالذات ولا يحتاجون إلى التمرد فى سن البلوغ إنهم يبتعدون ، ولكنهم لا يتمردون ويستمرون فى اللجوء إلى والديهم للحصول على الحب والمساندة

وتتناول أساليب التربية الإيجابية طرق تحسين التواصل مع المراهقين الذين لم يشبوا على الرسائل الخمس الإيجابية للتربية إن الوقت لم يفت أبداً لكى تصبح والداً رائعاً وتحصل على التعاون من أبنائك ولا يهم متى تبدأ فبتطبيق الرسائل الخمس الإيجابية للتربية سوف تحصل على القوة لتحسين التواصل والحصول على التعاون وإخراج أفضل ما لدى أطفالك

نظرة على الإمكانيات

أن تصبح أباً جيداً ليس بالأمر السهل وحتى إذا استوعبت جيداً الرسائل الخمس للتربية الإيجابية فهى عملية تعليمية مستمرة إن التربية تدفعك وراء الحدود التى تعتقد أنك تستطيع الوصول إليها ومع ذلك فمهما كنت جيداً فسوف تجد نفسك دائماً فى مواقف لم تصل إليها أبداً ماذا علىَّ أن أفعل الآن ؟ إن الرؤية الواضحة للإمكانيات شىء ضرورى ومن حسن الحظ أنه يمكنك العودة إلى هذا الدليل مرات ومرات وعندما يبدو أن هناك شيئاً ما لا

يفلح أو أنك لا تعرف ما يمكنك عمله ، راجع الرسائل المختلفة للتربية الإيجابية وسوف تكتشف ما تفقده وأفضل الأساليب المناسبة لك

ونحن كآباء لا نحصل على التدريب اللازم لإعداد أنفسنا أو لتأهيل قدراتنا التربوية ، وفجأة نواجه المسئولية الخطيرة لرعاية أطفالنا ونحن لا نعرف دائماً ما هو الأفضل بالنسبة لهم وعلى الرغم من ذلك فإننا نذكر أنفسنا بأن الأطفال من الجنة وأن إمكانياتهم ، ومصائرهم ومستقبلهم فى أيدينا إن ما يؤثر فى نجاحهم فى إظهار قدراتهم هو أسلوبنا فى رعايتهم

تتطلب التربية التزاماً تاماً من جانبنا ، وأطفالنا يستحقون ذلك بالفعل إن الآباء يتراجعون أو ينسحبون من عملية التربية عندما لا يعرفون ما ينبغى أن يقوموا به أو عندما يبدو ما يفعلونه وكأنه يؤدى إلى زيادة الأمور سوءاً ولكن دراسة مبادىء التربية الإيجابية والتى تعد سهلة الفهم (ولكنها ليست سهلة الحفظ) سوف تذكرك أنهم بحاجة إليك ، وأنه بإجراء بعض التعديلات يمكنك النجاح فى منح أطفالك ما يحتاجونه

وتذكر دائماً أنه لا يوجد مَنْ يمكنه عمل ذلك أفضل منك فعلى الرغم من أن الأطفال من الجنة فإنهم منك أيضاً ويحتاجون إليك إن تعلم طرق التربية هى أكثر الدراسات التى يمكن أن يقوم بها الإنسان قيمة إذا كان يخطط لبناء أسرة فبدون فهم التربية الإيجابية لن يكون لدى معظم الآباء أية فكرة عن مدى أهميتهم لأبنائهم ومستقبلهم ولن يفتقد الأطفال فقط آباءهم ولكن الآباء أيضاً سوف يفتقدون استمتاعهم بأبنائهم أيضاً

إن التربية مهمة صعبة ولكن عائدها كبير جداً ولأن تكون أباً فتلك مسئولية ضخمة وشرف كبير والآن ومع الوعى بما يحتاجه أطفالنا منا ، يمكن للآباء إدراك مدى احتياج الأطفال لمساعدتهم

وهذا الوعى بمسئوليتنا يجعلنا نشعر بمدى الشرف الذى نناله عندما نصبح آباء ونشعر بالفخر لعمل كل ما تتطلبه رعاية أسرنا

وعن طريق التزامك الكامل بالمبادىء الحديثة للتربية الإيجابية فإنك تصبح رائداً شجاعاً يكتشف أرضاً جديدة وبطلاً جسورًا يخلق عالمًا جديدًا والأهم من ذلك أنك تمنح أطفالك الفرصة ليحققوا ما لم تستطع أنت تحقيقه

وحتى بوجود هذا الدليل بجانبك ، فإنك سوف تستمر فى ارتكاب الأخطاء ولكن حينها سوف تكون قادرًا على استخدام أخطائك لتعليم أطفالك أهمية التسامح إننا لا نستطيع منح أطفالنا دائماً ما يرغبون ويحتاجون إليه ولكننا يمكننا مساعدتهم للتغلب على إحباطهم بطرق صحية تجعلهم أكثر قوة وثقة فإنك لن تستطيع التواجد بشكل دائم عندما يحتاجون إليك ، ولكنك ستعرف كيف تتفاعل مع مشاعرهم واحتياجاتهم التى لم يتم الوفاء بها بطريقة تشفى جروحهم العاطفية وتجعلهم يشعرون بحبك ومساندتك لهم إن استخدام الرسائل الخمس للتربية الإيجابية ، واستيعاب أن الأطفال من الجنة سوف يساعدك على إعداد أبنائك بأفضل شكل ممكن يجعلهم يحققون أحلامهم ، وهو كل ما يريده الآباء لأبنائهم

٢

سر نجاح الرسائل الخمس

لكى يتم تطبيق الرسائل الخمس للتربية الإيجابية يجب علينا أولاً فهم الظروف المناسبة لنجاحها إن هذه المهارات الحديثة لن تنجح إذا ظللنا نسيطر على أطفالنا عن طريق التهديد بالضرب أو العقاب أو الشعور بالذنب فإن التربية القائمة على التخويف تحطم قدرة الأطفال على الاستجابة للتربية الإيجابية وعلى الجانب الآخر ، إذا لم نعرف كيف نستبدل الضرب والعقاب بطرق أكثر إيجابية للحصول على التعاون فإن الرسائل الخمس لن تنجح أيضاً فإنه لا يكفى أن نتوقف فحسب عن معاقبة أطفالنا ، بل يجب علينا تطبيق مهارات جديدة لخلق التعاون والتحفيز والسيطرة

إذا ما قامت التربية على التخويف ، فلن يستجيب الأطفال إلى الرسائل الخمس ولكى تنجح هذه الطريقة الجديدة ، يجب أن ينسى الآباء ممارساتهم القديمة المعتمدة على التخويف إن استخدام أساليب متناقضة لا يفيد فى التربية أى أنه لا يمكنك أن تتعامل مع أطفالك على أنهم طيبون وأبرياء لكى تحفزهم على إخراج ما بداخلهم من تميز ، ثم تقوم بضربهم لإساءتهم السلوك فى الأسبوع التالى !

يجب ألا تتعامل مع الأطفال على أنهم طيبون وأبرياء ثم تقوم بضربهم لإساءتهم السلوك فى الأسبوع التالى !

إذا أردنا أن يشعر الأطفال بالرضا عن أنفسهم فإن علينا أن نتوقف عن جعلهم يشعرون بالاستياء وإذا أردنا أن يشعروا بالثقة يجب أن نتوقف عن السيطرة عليهم عن طريق التخويف وإذا أردنا أن يحترموا الغير يجب أن نتعلم كيف نظهر لهم الاحترام الذى يستحقونه فالأطفال يتعلمون بالمحاكاة والتقليد فإذا ما قمت بتوجيههم باستخدام العنف فسوف يلجئون إلى العنف أو على الأقل إلى السلوكيات القاسية والمجردة من الحساسية وذلك لأنهم لا يعرفون ما يمكنهم القيام به غير ذلك

ضغوط التربية

بفضل علم النفس الحديث أصبحنا أكثر وعياً بالتأثير القوى لمرحلة الطفولة على نجاحنا فى الحياة فيما بعد إذ إن كلاً من قدرتنا على تحقيق النجاح والسعادة يتأثران بظروف الطفولة المبكرة وعلى الرغم من تقبلنا لهذه الفكرة وشيوعها بيننا الآن كمعرفة شائعة فإنها لم تكن كذلك منذ خمسين عاماً

وقبل هذه الفكرة لم تكن طرق التربية أمرا ذا أهمية فقد كان النجاح فى الحياة يُعزى إلى وضع الأسرة الاجتماعى أو العمل الجاد أو الفرص أو الشخصية أو الانتماءات الدينية أو الحظ وفى الحضارات الشرقية التى يؤمن فيها البشر بالربط بين الحياتين الماضية والمستقبلية يتم النظر فيها الى سلوكيات الإنسان على أنها

العامل المشترك الأساسى بين الحياتين بمعنى أنك إذا ما كنت شخصاً طيباً فى الحياة الماضية فسوف تحدث لك أمور جيدة فى هذه الحياة لقد كان الآباء يحبون أبناءهم بالطبع ، ولكن كيفية إظهار هذا الحب عن طريق مهارات التربية لم تكن لها أهمية

ولقد اكتشفنا الآن بعد خمسين عاماً من الاستشارات النفسية أن الطريقة التى يُظْهر بها الآباء حبهم لأطفالهم هى التى تحدث اختلافاً هائلاً فى حياة هؤلاء الأطفال ومع تزايد المعرفة بأهمية مرحلة الطفولة أصبح آباء اليوم يشعرون بمزيد من الضغوط والمسئولية لإيجاد أفضل الطرق لتربية أطفالهم وكثيراً ما تؤدى هذه الضغوط إلى توجه الآباء فى الطريق الخطأ

ويخطىء الآباء كثيراً بتركيزهم الدائم على منح المزيد وللأسف ! فإن ما يزيدون فى منحه هو ما يؤدى إلى نتائج عكسية مزيد من المال مزيد من الألعاب ، مزيد من الأشياء ، مزيد من الترفيه مزيد من التعليم ، مزيد من الأنشطة التى يتم ممارستها بعد المدرسة ، مزيد من التدريب ، مزيد من المساعدة مزيد من الإطراء مزيد من الوقت مزيد من المسئولية ، مزيد من الحرية مزيد من التهذيب مزيد من الرقابة مزيد من العقاب ، مزيد من التساهل مزيد من التواصل إلخ إن ما يحتاجه أطفال اليوم ليس بالضرورة هو المزيد من هذه الأشياء وكما هو الحال فى شتى نواحى الحياة الأخرى فإن المزيد لا يكون دائماً هو الأفضل إن ما يحتاجه الأطفال هو الشىء المختلف وليس المزيد من الأشياء إننا لسنا بحاجة لمنح المزيد ، ولكننا بحاجة إلى طرق مختلفة عن طرق آبائنا

إعادة اكتشاف التربية

إننا نواجه اليوم تحدى إعادة اكتشاف التربية إن علينا كآباء أن ننمى ما بداخل أطفالنا بالفعل بدلاً من تحمل مسئولية وضع أطفالنا فى قوالب معينة نفترض أنها ستجعلهم ناجحين وقادرين على تحمل المسئولية فى الكبر فبداخل كل طفل بذور العظمة ودورنا هو إمداده ببيئة آمنة لإعطائه الفرصة للنمو والتعبير عن إمكانياته

إن مهارات التربية التقليدية التى كانت مناسبة فى الماضي لن تنجح مع أطفال اليوم ؛ فأطفال اليوم مختلفون ، وهم أكثر تواصلاً مع مشاعرهم ، وأكثر إدراكاً لحقيقة أنفسهم وبسبب هذا التحول فى الوعى ، فإن احتياجاتهم تختلف أيضاً إن كل جيل يتحرك للأمام لحل مشاكل الماضى ، ولكن دائماً ما تظهر تحديات جديدة فى الطريق

لذلك فإنه يجب علينا إدخال بعض التعديلات فى شتى المجالات حتى نستطيع الاستمرار فى النجاح إن احتياجات أطفالنا اليوم مختلفة عن احتياجات الأجيال السابقة ونحن الآن كآباء نواجه تغيراً كان يحدث على مدار الألفى عام السابقة وهذا التغير يتمثل فى التحول من التربية المعتمدة على التخويف إلى التربية المعتمدة على الحب

إن التربية الإيجابية هى التحول من التربية المعتمدة على التخويف إلى التربية المعتمدة على الحب .

وتركز التربية الإيجابية على طرق واستراتيجيات لتحفيز الأطفال عن طريق الحب ، وليس من خلال الخوف من العقاب ، أو الإهانة

أو فقدان الحب وعلى الرغم من أن ذلك يبدو أمراً بديهياً ومعروفاً سلفاً عند مقارنته بأساليب التربية التقليدية ، فإنها فكرة جديدة فالتربية على أساس الحب تتعارض مع ردود أفعالنا الغريزية عندما نشعر بأننا غير مسيطرين أو عندما نشعر بالخوف من فقدان السيطرة

وطريقة التربية على أساس الحب تركز على تحفيز الأطفال على التعاون دون استخدام التخويف من العقاب فجميع الآباء يعرفون رد الفعل التلقائى لقول إذا لم تتوقف ، فسوف ثم يأتى التهديد أو الجملة القديمة إذا لم تستمع إلىّ ، سوف أخبر والدك عندما يعود إلى المنزل إن تربية أطفالنا عن طريق التخويف هو رد فعل تلقائي بغض النظر عن مدى رفضنا لعمل ذلك وهناك الكثير من المدرسين اليوم يحاولون تحفيز أطفالهم للأداء بشكل أفضل وذلك بإخافتهم من اختبار القبول بالجامعة وهذا الخوف يؤدى إلى شعور الأطفال بمزيد من التوتر والإحباط فبعض الأطفال يستعدون للجامعة وهم فى الصف الأول فى المدرسة !

إن التخلى عن الضرب ، والتهديد ، والعقاب قد يبدو أمراً جيداً ، ولكن عندما يثور طفلك فى نوبة من الغضب ولا تعرف شيئاً آخر لعمله ، فيبدو أن الضرب أو التهديد هو الحل الوحيد وعندما يرفض طفلك ارتداء ملابسه فى الصباح للذهاب إلى المدرسة أو مقاومته لغسل أسنانه بالفرشاة فى المساء فإنك تلجأ تلقائياً إلى التهديد والعقاب وحتى إذا لم ترغب فى استخدام هذه الأساليب ، فعندما لا يفلح شيء آخر ، فإن ذلك هو كل ما يمكنك عمله وهذا هو كل ما يمكنك عمله لأنك لم تتعلم مهارات التربية الإيجابية إلى الآن

عندما يثور طفلك فى نوبة غضب ، فإنك لا تعرف شيئاً آخر يمكنك القيام به ، وتجد أن التهديد والضرب هما الحل الوحيد .

من الممكن تغيير طرق التربية التى نشأنا عليها فقط عندما نجد طرقاً جديدة ناجحة ويمكنك التخلى عن مهارات التربية القائمة على التخويف عندما تتعلم مهارات حديثة وضرورية لإيقاظ روح التعاون التى تريدها بداخل طفلك ، ولكى تحفزه على اتباع السلوكيات التى تتواءم مع رغباتك وأمانيك

نبذة تاريخية عن التربية

منذ آلاف السنين كان يتم معاملة الأطفال بطريقة أسوأ من التى يتم معاملة الحيوانات بها اليوم فإذا لم يطع الأطفال آباءهم كان يتم عقابهم وضربهم بشدة وقد يصل الأمر أحياناً إلى القتل فهناك مقابر في روما منذ ألفى عام كشفت عن جثث لمئات الآلاف من الصبية الذين تم ضربهم وقتلهم من قبل آبائهم بسبب عدم الطاعة وبمرور السنوات ابتعدنا كثيراً عن هذه الأساليب العنيفة

أما اليوم فإن الضرب أو التهديد يعدان الملاذ الأخير لمعظم الآباء عندما تتقطع بهم السبل أو عندما يفقدون السيطرة ولكن مازالت آثار الماضى مستمرة وحتى فى المنازل الهادئة يمكن أن نسمع الآباء يقولون إذا قمت بذلك فسوف أقتلك ! أو " سوف يتم قتلك من أجل ذلك ! وعلى الرغم من ذلك فإنك إذا سألت الآباء تجد أنهم لا يعنون القتل ، ولكنه إشارة واضحة على تأثير الخوف لخلق

النظام أو السلوك الجيد وعلى الرغم من مرور ألفى عام على ذلك فمازال استخدام التخويف متمكنًا منا

مازال بعض الآباء يعتقدون أن الأطفال بحاجة للضرب وإننى أتذكر مثالاً قويًا على ذلك ، فمنذ عشر سنوات كنت أتحدث مع سائق سيارة أجرة من يوغوسلافيا ولقد ذكر لى أن المشكلة فى أمريكا هى أن الآباء يتعاملون برقة شديدة ، فإنهم لا يضربون أبناءهم وسألته إذا كان قد تم ضربه من قبل ، ولقد أجاب بفخر بأن ذلك هو السبب الذى جعله شخصاً جيداً وكذلك أبناءه ، فإنه لم يقض هو أو أحد أبنائه ليلة فى السجن ، كما قال إنه لم يمر يوم عليه وهو طفل دون أن يتم ضربه وكشخص كبير ، فإنه يشعر بالامتنان لهذا الضرب ، ولقد أكد لى أن تلك ممارسة شائعة فى بلده ، ولقد أنقذه ذلك من أن يصبح مجرماً

ويعد ذلك رد فعل نفسى مذهلاً لمن أساءوا إليه فإن الأطفال الذين يتم ضربهم بشدة وإساءة معاملتهم سوف يستمرون فى الارتباط بمن أساءوا إليهم وبمرور الوقت يبدأون فى تبرير الإساءة ويشعرون بأنهم يستحقونها وبدلاً من إدراك أن ما مروا به يعد إساءة ، فإنهم يدافعون عن سلوك والديهم وعندما ينجبون أطفالاً فإنهم بالطبع يشعرون بأن أطفالهم يستحقون نفس المعاملة ويعد هذا هو السبب فى صعوبة تعديل سلوك بعض الآباء إلى طرق التربية الإيجابية فهم يتمسكون بأساليب التربية القائمة على الخوف ؛ لأنهم كانوا يُعَاقبون ويشعرون بأن أطفالهم يستحقون ذلك أيضاً فهم يعتقدون أن تربيتهم قد ساعدتهم على أن يكونوا مواطنين صالحين وسوف تساعد أطفالهم أيضاً ومن الشائع أن تسمع الطفل الذى تُساء معاملته يقول لقد كنت طفلاً سيئاً لذلك كان عليهم أن يضربونى

إن الأطفال الذين يتم ضربهم بشدة أو إساءة معاملتهم سوف يستمرون فى ارتباطهم بمن أساء اليهم والدفاع عن السلوك المسيئ إليهم .

وهناك العديد من الآباء الذين تم ضربهم يدركون الآن أن هذا الأسلوب قديم ولا يجدى اليوم ، ولكنهم لا يعرفون ما يمكنهم عمله غير ذلك وعلى الرغم من عدم رغبتهم فى الضرب أو العقاب ، فإنهم لا يجدون البديل وهناك آباء آخرون قد تخلوا عن الضرب ؛ نتيجة لذلك فقدوا السيطرة علي أطفالهم ، أو على عواقب تقدير أطفالهم لأنفسهم الذى كان مبالغاً فيه فإذا ما أردنا التخلى عن الضرب والعقاب ، فيجب أن نستبدلهما بشىء يفيد فى تربية الأطفال ويجعلهم متعاونين

العنف يولد العنف

عندما يكون الأطفال شديدى الحساسية ولديهم القابلية لتقبل الأفكار والآراء بسهولة ـ وهو الأمر الحادث مع أطفال اليوم ـ فبمجرد أن يتم التعامل معهم بعنف سوف ينطبع العنف على سلوكياتهم ويصبح سمة سائدة فى كل تصرفاتهم ولا شك فى أنه عندما يتم التعامل مع الأطفال باستخدام التهديد بالعنف ، أو العقاب ، أو الشعور بالذنب ، فسوف يلجئون للعنف ، أو العقاب أو الشعور بالذنب عندما يشعرون بالغضب أو كوسيلة لاستعادة السيطرة إن جميع السلوكيات المنزلية العنيفة والشائعة فى مجتمعنا اليوم هى نتاج لعدم معرفة طرق أخرى للتعامل مع المشاعر القوية التى يشعر بها الناس

وعندما كانت المشاعر والأحاسيس غير ذات أهمية ؛ كان العنف والعقاب يجديان ، ولكن العالم اليوم مختلف فالآباء أكثر وعياً وحساسية ، وكذلك أبناؤهم وبدون استخدام طرق جديدة لتوجيه الأطفال والسيطرة عليهم ، سوف يصبحون أكثر عنفاً ، وسوف يستمرون فى السلوكيات السيئة فإما أنهم سوف يتصرفون بطريقة عدوانية ومتمردة أو أنهم سيحولون هذا العنف إلى الداخل ويسيئون إلى أنفسهم بعدم الاعتزاز بأنفسهم وإما سيكرهون أنفسهم أو الآخرين ، وكثيراً ما يشعرون بالحالتين معاً !

إن الأطفال الذين يتعرضون للعنف إما يكرهون أنفسهم أو الآخرين !

إننى لا أملك سوى أن أضحك عندما يقول بعض الخبراء إنه ليست هناك دراسات عملية لإثبات أن الضرب يؤدى إلى عنف الأطفال هذا هو ما قالوه عندما بدأت فى وضع كتاب " **الرجال من المريخ والنساء من الزهرة** " منذ أكثر من خمسة عشر عاماً ، وسألوا أين الدراسات التى تثبت أن الرجال والنساء مختلفين ؟ وهذا يرجع إلى الفطرة السليمة

تعد الدراسات العملية مفيدة للغاية لنشر الوعى ، ولكن عندما نصبح أكثر اعتماداً على الدراسات العلمية ونتجاهل الفطرة السليمة فسوف نبعد كثيراً لقد أصبح البحث العلمى خطيرا مثل الخرافات التى تساعد المجتمع على الهروب من الحقيقة ولحسن الحظ ، فليس كل العلماء والباحثين ذوى عقول منغلقة ويفتقدون الحكم السليم والحصافة

عندما نعتمد على الدراسات العلمية ونغفل الفطرة السليمة والحصافة ، فإننا نكون قد ابتعدنا كثيراً عن جوهر الحقيقة .

وعلى الرغم من أن فكرة " العنف يؤدى إلى العنف مستمدة من الحس العام فإنه قد ثبت من خلال الدراسات العلمية أن التعرض للعنف يجعل الأطفال أكثر عنفاً بعد أعمال الشغب فى لوس أنجلوس فى عام ١٩٨٩ تم عرض بعض أحداث العنف فى شرائط فيديو على الأطفال لمدة ثلاث دقائق وبعدها قاموا للعب فى غرفة أخرى ، وكان هناك ألعاب عنيفة وأخرى غير عنيفة

وعندما تم إخبارهم بأن العنف الذى شاهدوه فى التلفاز كان مجرد تمثيل لممثلين يتظاهرون بالعنف لم يلعب الأطفال بالألعاب العنيفة ولكنهم اتجهوا إلى الألعاب الأكثر هدوءاً أما عندما تم إخبارهم بأن هذا العنف حقيقياً ، فإن كل الأطفال تقريباً لعبوا بالألعاب العنيفة وازدادت العدوانية بشكل مخيف إن مشاهدة العنف الحقيقى على شاشات التلفاز يحفز المزيد من العدوانية لدى الأطفال

والأطفال الذين لم يبلغوا الرابعة عشرة من العمر لم يكتسبوا الفكر والمعرفة لفهم المواقف الفرضية فحتى إذا تم تذكير الأطفال بأن الممثلين فى التلفاز كانوا يتظاهرون فقط ، فإنهم لا يتذكرون ذلك لمدة طويلة وإذا تم تذكيرهم ، فسوف يعودون بعد خمس أو عشر دقائق للتصرف كما لو أن ذلك كان حقيقيًّا فبدون اكتساب المعرفة والإدراك فإن أى شىء يراه الطفل يبدو له وكأنه حقيقى عندما يشاهد الأطفال العنف أو سلوكيات سيئة فى التلفاز ، فإنهم يفقدون إلى حد ما الفرصة لتنمية حس البراءة ، والهدوء ، والحساسية الصحية

عندما لا يتم تحفيز الأطفال بالعنف أو المشاهد السيئة فى التلفاز ، فإنهم يكونون أكثر أماناً ، واسترخاء ، وهدوءاً .

عندما يقرر الآباء أنه لا بأس فى أن يشاهد أطفالهم فيلماً ولكن مازال لديهم بعض الشكوك فمن الأفضل أن يجعلوا هؤلاء الأطفال يشاهدونه فى الفيديو فإن المشاهدة فى المنزل مع إضاءة الأنوار يقلل من التأثير الذى يحدث فى صالة العرض السينمائية المظلمة ذات الشاشة الضخمة لقد تم تصميم دور العرض السينمائى بشكل يجعل الكبار ينسون ما هو حقيقى وبذلك يستطيعون الشعور مؤقتاً بأن هذا الفيلم واقعى أما بالنسبة للأطفال ، فإننا نريدهم أن يتذكروا أن ما يشاهدونه ليس حقيقياً

إن كثرة مشاهدة الأفلام أو التلفاز - حتى بدون عنف وسلوكيات سيئة - يمكن أن يكون شديد التأثير على الأطفال ، فهو من أكثر الأساليب التى تؤدى إلى سوء سلوك الأطفال وعدم القدرة على السيطرة على أنفسهم إن الأطفال يتعلمون بشكل أساسى عن طريق المحاكاة وما يرونه هو ما يفعلونه فعندما يتعرضون للكثير من المؤثرات الحسية يؤدى ذلك إلى تحير جهازهم العصبى ويصبح ثائراً وأكثر حساسية وانزعاجاً وغير متعاون إن المزيد من الإثارة لا يعد تأثيرًا صحيًا

ومع ذلك فإن العديد من الأشخاص الذين يشكون كثيراً من العنف فى التلفاز يستديرون ليقوموا بتهديد أطفالهم بالعنف والعقاب ولكنهم مخطئون فالعنف فى التلفاز والأفلام يؤثر فى الأطفال والمراهقين ولكن تأثير الوالدين وأساليب التربية أعظم من تأثير الأفلام بكثير

إن للآباء تأثير على أبنائهم أعظم من تأثير التلفاز عليهم بكثير.

عندما يصدق الأطفال أنهم سيئون ويستحقون العقاب فإن العنف فى التلفاز والأفلام يكون له تأثير أكثر سلبية أما عندما ينشأ الأطفال دون ضرب أو عقاب أو شعور بالذنب ، فإنهم سوف يتأثرون ببرامج العنف ، ولكن على الأقل فإنهم لا ينجذبون إليها بنفس الدرجة يجب على الآباء أن يفطنوا إلى أن حماية أطفالهم من تأثير المزيد من العنف فى الأفلام والتلفاز لن يجدى نفعاً ما لم يتوقفوا هم عن استخدام العنف فى التربية

إن القدرة على تنشئة أطفال أصحاء هى شىء فى متناول أيدى الآباء ولا يجب أن نلقى باللوم على السينما ونعزو إليها مشكلة زيادة العنف ، فإن السينما تمدنا بما نريد أن نراه وطالما نشأ الأطفال بالخوف والشعور بالذنب ، فسوف يستمرون فى الرغبة فى مشاهدة العنف الذى تقدمه هوليوود

لماذا أصبح الأطفال مزعجين وغير خاضعين للسيطرة ؟

هناك أسباب واضحة لكون الأطفال فى المدارس اليوم متمردين وعدوانيين ولا يحترمون الغير ، ويتعاملون مع الآخرين بعنف فإن ذلك ليس لغزاً غامضاً ، وعندما يتعرض الأطفال لجرعات كبيرة من العدوانية أو التهديد بالعقاب فى المنزل ، فإن ذلك يخلق فرط النشاط فى الصبية ـ يطلق عليها الآن اضطراب نقص التركيز أما مردود ذلك عند الفتيات فهو عدم الاعتزاز بالنفس واضطرابات فى الأكل

اذهب إلى أى سجن وسوف تجد أن جميع السجناء دون أى استثناء كانوا يعاقبون بشدة أو يضربون عندما كانوا أطفالاً إن الإساءة التى تعرضوا إليها شديدة ومثيرة للشفقة تماماً مثل التى قاموا بها مع ضحاياهم وحتى خارج السجون وفى عيادة الاستشارات النفسية فهناك ملايين من الأشخاص الذين يعانون من الإحباط ، والتوتر واللامبالاة ، وغيرها من الاضطرابات وذلك نتيجة للتربية القائمة على الخوف

وعلى الجانب الآخر ، نجد العديد من أطفال اليوم مزعجين ومدللين بسبب تأثير أساليب التربية الرقيقة لقد كان الآباء التقليديون على حق فى شكهم فى أساليب التربية الحديثة الرقيقة فعلى الرغم من وجود الحب فإننا لم نمارس المهارات التى تجعله فعَّالاً ، ولم نتدرب عليها يجب الموازنة بين الحرية والقوة وخلق التعاون إذا أردت قيادة سيارة سريعة يجب أن تطمئن إلى أن لديك مكابح جيدة إنك لن تستطيع إعطاء أطفالك المزيد من الحرية إلا إذا كان لديك مهارات السيطرة عليهم حتى يتبعوا السلوكيات المناسبة

لا يمكنك منح الأطفال المزيد من الحرية
إلا إذا كان لديك المهارات للسيطرة عليهم
حتى يتبعوا السلوكيات المناسبة .

لقد قرر الآباء الذين تمت إساءة معاملتهم فى أثناء طفولتهم أنهم لن يقوموا بضرب أطفالهم أو عقابهم أو إهانتهم إنهم يعرفون ما لا يجدى ولكى يكونوا آباءً أفضل توقفوا عن عمله ولكن المشكلة هى أنهم لم يعرفوا كيف يستبدلون أساليب التربية القائمة على الخوف بمهارات تربوية معتمدة على الحب إن رفض تهذيب أطفالهم فى

مواقف كثيرة أدى إلى تدليلهم الشديد وهذا الأسلوب من التربية الرقيقة غير فعال تماماً مثل طرق التربية المعتمدة على الخوف

إن التخلى عن الطرق القديمة المعتمدة على الخوف يجدى فقط عندما نستبدلها بشىء أكثر فاعلية وعلى الرغم من أن أطفال اليوم لديهم احتياجات حديثة فإنهم لا يزالون بحاجة إلى سيطرة آبائهم وإلا فمهما كان مدى حبك للطفل ، فإنه سوف يخرج عن سيطرتك

وتستخدم طرق التربية الحديثة أسلوب الاستبعاد المؤقت بطرق مختلفة ومناسبة لسن الطفل ، وذلك لإحلاله محل الضرب أو العقاب وحتى فى هذا الأسلوب فإن الوقت المستقطع يعد الملاذ الأخير ، وقبل اللجوء إليه هناك الكثير من المهارات الأخرى ينبغى تطبيقها حتى يفيد الاستبعاد المؤقت وإلا فسوف يصبح عقاباً معتمداً على الخوف ويفقد فاعليته

يستخدم الآباء الاستبعاد المؤقت ليحل محل الحاجة إلى الضرب أو العقاب .

وعلى ضوء الطرق البديلة لتربية أطفالنا بدون الخوف أو الشعور بالذنب ، فإننا بحاجة للتوقف والتفكير فى السبب الذى يستحق من أجله أى شخص الضرب أو الشعور بالألم لأنه قد ارتكب خطأ ليس هناك مَنْ لا يستحق العقاب ، فالجميع يستحقون الحب والمساندة وحتى فى الماضى لم يستحق أحد أبداً العقاب ولكن ذلك كان الطريقة الوحيدة لاستعادة السيطرة والحفاظ عليها فالعقاب والضرب قد ساعد الآباء فى السيطرة على أطفالهم أما اليوم فإن العقاب والضرب يؤديان إلى نتائج عكسية

فى الماضى ، كان العقاب يحافظ على السيطرة
أما اليوم ، فإن له تأثيرًا عكسيًا

فى الماضى لم يكن لدى الأطفال القدرة علىٍ معرفة الخطأ من الصواب ولقد كان الخوف من العقاب ضرورياً لردعهم عن إساءة السلوك وكلما قاوم الأطفال ازداد العقاب الذى يتلقونه ، فلقد كان العقاب أمرًا ضروريًا لتحطيم إرادتهم لقد كانت هذه هى الطريقة التى حكم بها المستبدون والجبابرة عبر التاريخ ولكن المحكومين ذوى الإرادة الضعيفة هم الذين سمحوا بالإساءة إليهم ولحسن الحظ ، فلقد تغير العصر ، ولن يتحمل المجتمع الغربى الجبابرة المستبدين وكما تغير المجتمع ، فقد تغير الأطفال أيضاً ، فلن يسمح أطفالنا باستبدادهم ، ولكنهم سوف يستمرون فى التمرد كرد على العقاب والضرب

إذا كنت مازلت تعارض فكرة التخلى عن الضرب والعقاب اسأل نفسك السؤال التالى إذا كان هناك طريقة أخرى للحصول على نفس التأثير أو أفضل منه دون اللجوء إلى التخويف أو العقاب أو الشعور بالذنب فهل تفكر فيها ؟ " بالطبع سوف تفعل إننا نلجأ إلى التخويف أو العقاب والشعور بالذنب فقط لأننا لا نعرف طرقاً أخرى وبينما تقرأ وتتعلم هذه الأساليب الحديثة غير المعتمدة على الخوف فإنها لن تكون منطقية فقط ، بل إنها ستثبت نجاحها بشكل مبهر إننا لا نبحث عن الحجج التى تبرهن عدم صلاحية أساليب التربية التقليدية ولكننا نتحدث عن طريقة بديلة تساعدنا على تربية أبنائنا بشكل سليم

هناك الآلاف من الأشخاص الذين قاموا بتجربة هذه الطريقة بنجاح وذلك بعد حضورهم حلقاتى الدراسية وورش العمل الخاصة

بى إنها لا تنجح فقط ؛ ولكنك ستشعر بداخلك أنها الطريقة التى كنت تبحث عنها اسمح لقلبك وإحساسك أن يمنحاك الثقة والشجاعة للتحرك نحو التخلى عن أساليب التربية القديمة واستبدالها بمهارات التربية الإيجابية

تحول عالمى فى الوعى

خلال القرن العشرين ، نشأ علم النفس الحديث كاستجابة للاحتياجات الحديثة للوعى الكلى للمجتمع فقبل المائة عام الأخيرة كان استكشاف المرء لمشاعره ورغباته واحتياجاته النفسية أمراً غير مهم فلقد كان الناس أكثر اهتماماً بالمأكل والمشرب والشعور بالأمان ، ولم يبدوا الكثير من الاهتمام بمشاعرهم الداخلية ، بل لم يكن معظم الناس يدركون ماهية مشاعرهم ، كما أنهم لم يدركوا احتياجاتهم العاطفية والنفسية

وكما أن العالم قد تغير ، فقد تغير أطفالنا كذلك فكثيراً ما يكون أطفالى أكثر إدراكاً لمشاعرهم الداخلية وتعبيراً عنها من إدراكى أنا لمشاعرى لقد ولدنا جميعاً فى عصر التغيرات الهائلة فى الوعى العالمى وكما تحول الوعى الكلى للمجتمع ، فإن عالمنا الداخلى أصبح أكثر أهمية فلم تعد المساهمة بالحب ، والتعاطف ، والتعاون والتسامح مبادىء فلسفية مجردة يستخدمها الفلاسفة والقادة الروحانيين فحسب ، بل أصبحت مفاهيم ملموسة نعايشها فى حياتنا اليومية والسلوكيات التى كان يمارسها أصحاب السلطة ويتم قبولها ، أصبحت ترى على أنها سلوكيات مشينة

إن المشاركة بالحب ، والتعاطف ، والتعاون ، والتسامح لم تعد مبادىء مجردة يستخدمها الفلاسفة والقادة الروحانيون فحسب ، بل أصبحت مفاهيم ملموسة نعايشها فى حياتنا اليومية .

إن التاريخ ملىء بوحشية الضمير البشرى فخلال العصور المظلمة كانت العديد من المؤسسات الدينية والسياسية المختلفة مسئولة عن القتل الوحشى وتعذيب ملايين الأبرياء من الرجال ، والنساء ، والأطفال ، وذلك ببساطة لاختلاف معتقداتهم الدينية أو لاختيار أعشاب طبيعية لعلاج أجسامهم لقد استمرت هذه الوحشية حتى القرن العشرين ومع ذلك فإن معظم الناس اليوم يعارضونها وحيث إن الوعى البشرى قد ازداد ، فإنه لم يعد من المنطقى تبرير هذا النوع من الوحشية

إنك لست بحاجة إلى تعلم أن القتل ، أو السرقة ، أو النهب ، أو اغتصاب حقوق الآخرين شىء خطأ فإن ضميرك يخبرك بأنها ليست صوابًا ولا حاجة لأحد لكى يقنعك بذلك وبنفس الطريقة فإنه ليس من المحتمل أن تسمح لقائد سياسى أن يشن حرباً ويحتل دولة مسالمة ويسرق ثقافتها وكنوزها ومع ذلك فإن لدينا اليوم متاحف فى جميع أنحاء العالم مليئة بأشياء مسروقة أو غنائم الحروب لقد كان هذا السلوك الأنانى المرضى مقبولاً قبل خمسين عاماً مضت

وبينما يتغير الوعى فى المجتمع ، فإن الضمير يستيقظ ويزداد الذكاء أيضاً عندما لا يستطيع الناس معرفة ما هو خطأ أو صواب ، فإنهم بحاجة إلى قواعد والتى يجب تعزيزها بالعقاب أما إذا استطاع شخص ما تنمية الضمير فإن الحاجة للعقاب تغدو غير ذات قيمة لذلك فبدلاً من تعليم الأطفال الصواب والخطأ تركز التربية الإيجابية

على إيقاظ وتنمية قدرة الأطفال الداخلية على معرفة ما هو صواب وخطأ بداخلهم

بدلاً من تعليم الصواب أو الخطأ ، قم بتعليم الطفل
كيفية التعرف على ما هو صواب
أو خطأ من خلال ضميره .

إن وجود الضمير يعنى القدرة على معرفة ما هو خطأ أو صواب من خلال أنفسنا كما لو أن بداخل كل منا بوصلة تشير لنا دائماً بالاتجاه الصحيح إننا لا نعرف دائماً كل الإجابات ، ولكن البوصلة الداخلية سوف توجهنا نحو الاتجاه الصحيح فى الماضى ، وصف بعض الناس الضمير على أنه الاستماع إلى الصوت الداخلى وكانت هذه الطريقة الوحيدة لوصف الشيء الذى يعايشه الجميع الآن إننا نقول الآن إننى أشعر بكذا

إن المشاعر هى الباب الذى نتواصل من خلاله مع روحنا وعندما يُعْمِل الناس عقولهم دون قلوبهم ، فإن كل ما يمكنهم عمله هو اتباع القواعد ومعاقبة من لا يقوم بذلك أما الأشخاص ذوو القلوب المتفتحة فهم قادرون على معرفة الصواب من الخطأ وعندما يتم تطبيق هذه المعرفة الداخلية فإنها تسمى البصيرة وعندما تطبق على حل المشاكل ، فإنها تسمى إبداع ، وعندما تطبق على العلاقات فإنها تسمى القدرة على الحب (أو إدراك مزايا الآخر) دون شروط والتسامح إن تنمية العقل أمر ضرورى ، ولكن تنمية الضمير هى أثمن هدية يمكن أن يمنحها الآباء لأبنائهم

إن جميع الآباء يريدون أن يعرف أبناؤهم ما هو صواب وعلى أساس ذلك يتصرفون بحكمة ولكن ذلك لم يكن ممكناً إلى أن تم التحول

العالمى فى الوعى فلقد استخدم الآباء العقاب وأساليب التربية القائمة على التخويف لردع الأطفال عن سوء السلوك وتحفيزهم للتصرف بشكل جيد أما أطفال اليوم فلقد ولدوا بإمكانية جديدة لتنمية المعرفة الداخلية ، وإحساسهم هو ما يمنحهم هذه القدرة ، ولكنها قد تؤدى إلى تدميرهم عند تطبيق أساليب التربية المعتمدة على التخويف فإن أى أسلوب للتعامل إما يعود على الطفل بالنفع أو يؤدى إلى تدميره

يميل أطفال اليوم لتدمير ذاتهم كاستجابة للتربية القائمة على التخويف .

إن أطفال اليوم لديهم القدرة على معرفة الصواب والخطأ ولديهم القدرة على تنمية الضمير ، ولكن يجب تغذية هذه القدرة ودعمها إذا أردنا إبرازها

إن أساليب التربية الإيجابية هى ما توقظ هذه القدرة الداخلية فى أطفالنا ونتيجة التواصل مع الضمير الداخلى يتبع الأطفال سلوكيات جيدة ولكنهم لا يطيعون الآخرين دون تفكير إنهم يحترمون الآخرين ليس بسبب الخوف ولكن لأنهم يشعرون بأنهم يستحقون الاحترام وهم مستعدون وقادرون على التفاوض كما يمكنهم التفكير لأنفسهم وهم أيضاً على استعداد لتحدى القائمين على السلطة وهم مبدعون ومتعاونون وأكفاء ومتعاطفون ، وواثقون ومحبون وعن طريق تعلم وتطبيق مهارات التربية الإيجابية لن تصبح التربية أكثر سهولة فقط بالنسبة لنا ولكن العائد سيكون أعظم بالنسبة لأطفالنا ليس هناك عائد أكبر من رؤية نجاح أطفالنا فى تحقيق أحلامهم وشعورهم بالرضا عن أنفسهم

٣

مهارات حديثة لخلق التعاون

كلما أسرعت بتجربة قوة التربية الإيجابية سهُل عليك التخلى عن مهارات التربية القائمة على التخويف امنح نفسك أسبوعاً لتطبيق الأفكار المذكورة فى هذا الفصل ، ولن ترغب فى التراجع وتذكّر أنه لكى تنجح أساليب التربية الإيجابية عليك ألا تعود إلى العقاب أو تهديد أطفالك مرة أخرى ، وينطبق ذلك على الأطفال فى جميع الأعمار وحتى المراهقين سوف يستجيبون بسرعة وكلما بدأت مبكراً كانت استجابة الأطفال أسرع وإذا كان الأطفال أو المراهقون معتادين على أن تتم السيطرة عليهم بالتخويف ، يمكن أن تستغرق طرق التربية الإيجابية وقتاً أطول حتى تؤتى ثمارها ، ولكنها ستنجح على أية حال إن الوقت لم يفت أبداً لتطبيق مهارات التربية الإيجابية وفى حالات كثيرة ستجد أنها مهارات تساعدك على التواصل بشكل أفضل مع شريك حياتك أيضاً

اطلب ، ولكن لا تأمر

إن خلق التعاون هو ترسيخ الاستعداد لدى الأطفال للاستماع إلى الطلبات والتجاوب معها والخطوة الأولى هي تعلم كيفية توجيه أطفالك بشكل أكثر فاعلية إن إلقاء الأوامر باستمرار لا يفيد فكر في تجاربك في العمل ، هل تحب أن يقوم أحدهم بإخبارك باستمرار بما يجب أن تقوم به ؟ إن يوم الطفل مليء بمئات الأوامر ، لذلك فإنه ليس من الغريب أن تشكو الأم من عدم استماع أطفالها لأوامرها ألن تقوم بعدم الاستماع إذا كان أحدهم لا يكف عنا الشكوى أو إلقاء الأوامر طوال الوقت ؟

إن حياة الطفل مليئة بالأوامر ، على سبيل المثال " ضع هذا جانباً لا تترك ذلك هناك " لا تتحدث مع أخيك بهذه الطريقة " توقف عن ضرب أختك " " اربط حذاءك عليك بإغلاق التلفاز " تعال إلى العشاء ، " أغلق أزرار القميص " اغسل أسنانك ، " تناول الخضروات " " استخدم شوكتك لا تلعب بطعامك ، " توقف عن الحديث ، قم بتنظيف غرفتك عليك بتنظيف هذه الفوضى " استعد للنوم " اذهب إلى الفراش الآن " اذهب لإحضار أختك سر - لا تجر ، " لا تلق بالأشياء في المنزل " احترس لا تسقط ذلك " توقف عن الصراخ " - وغير ذلك كثير وحينما يشعر الآباء بالإحباط بسبب كثرة إلحاحهم عليهم وإزعاجهم بالطلبات المتكررة ؛ فإن الأطفال يتجاهلونهم ولا غرو ، فتكرار الأوامر ، يضعف التواصل

إن بديل التربية الإيجابية للأوامر والشكوى هو الطلب أليس من الأفضل أن يقوم رئيسك أو زوجك بطلب الشيء منك بدلاً من أن يأمرك ؟ إنك لن تستجيب بشكل أفضل فقط ، ولكن أطفالك سوف

يستجيبون كذلك أيضاً إن ذلك يعد تحولاً بسيطاً للغاية ولكنه يحتاج إلى الكثير من الممارسة على سبيل المثال بدلاً من قول اذهب لتغسل أسنانك يمكنك قول هل من الممكن أن تغسل أسنانك ؟ وبدلاً من قول " لا تضرب أخاك ، قل هل من الممكن أن تتوقف عن ضربه الآن ؟

استخدم صيغة الطلب أولى من صيغة الرجاء

احرص على أن تتكلم بصيغة الطلب عند طلب أى شيء كأن تقول مثلاً هلا قمت بكذا بدلاً من استخدام صيغة الرجاء مثل هل يمكنك أن تقوم بكذا ؟ إذ إن عبارات الطلب لها فعل السحر ، أما عبارات الرجاء فإنها تخلق المقاومة والحيرة عندما تقول هلا نظفت هذه الفوضى ؟ ؛ فإنك هنا تطلب أما إذا قلت هل يمكنك تنظيف هذه الفوضى ؟ ، فإنك بذلك توجه سؤلاً عن قدرة الطفل ، أى كأنك تسأله هل لديك القدرة على تنظيف هذه الفوضى ؟ ولكى تحفز الطفل على التعاون يجب أن تكون مباشراً وواضحاً بشأن ما تريده أى يجب عليك طلب ما تريده بطريقة تثير التعاون

ولا بأس فى قول هل يمكنك تنظيف هذه الفوضى ؟ إذا كنت بالفعل تسأل عن كفاءته أما إذا كنت تطلب من أطفالك عمل شيء ما فكن مباشراً إن معظم الآباء يقولون طوال الوقت هل يمكنك كطريقة لإلقاء الأوامر على أطفالهم مع إضافة بعض الشعور بالذنب ويقوم الآباء بذلك لأن آباءهم كانوا يسلكون نفس الطريقة وعلى الرغم من أن ذلك يبدو أمراً بسيطاً فإن طريقة توجيه السؤال تحدث اختلافاً هائلاً فى استعداد الأطفال للتعاون

إن عبارة " هل يمكنك تنظيف هذه الفوضى ؟ " لا تعد طلباً ، ولكنها أمر ، وبها الكثير من الرسائل غير المباشرة والمحيرة .

بغض النظر عن النوايا فعندما يتحدث الأب بنبرة محبطة يائسة أو حزينة ويقول هل يمكنك ؟ ؛ فقد يتلقى الطفل رسائل غير مباشرة فإذا قال الأب هل يمكنك تنظيف هذه الفوضى ؟ ، فقد يسمع الطفل أيًّا من الرسائل التالية

يجب عليك تنظيف هذه الفوضى

" كان يجب عليك تنظيف هذه الفوضى

لا يجب أن أطلب منك ذلك

لقد أمرتك من قبل أن تنظف هذه الفوضى

إنك لا تفعل الأشياء التى أطلبها منك

إنك لا تتصرف بما يناسب سنك

إنك تسبب ألماً كبيراً بالنسبة لى

هناك شىء خطأ بك

إننى على عجلة من أمرى ولا أستطيع عمل كل شىء

وعلى الرغم من أن هذه الرسائل غير مقصودة فإن هذا هو ما يفهمه الأطفال وعدم المباشرة وإشعاره بالذنب يعوق النتائج الممكنة للتربية الإيجابية وبعد ممارسة هذه الأساليب ، سوف تجد أن

المباشرة دون إشعار الطفل بالذنب أو الخوف يؤدى إلى نتائج أكثر فاعلية

ولاستيعاب ذلك بشكل أكثر وضوحاً دعنا نتخيل أنك تخطط الأنشطة فى عقل الطفل فعندما توجه سؤالاً مثل هل يمكنك فعل كذا ؟ فسوف يكون هناك نشاط فى الجزء الأيسر من المخ يتساءل عما تعنيه بالضبط أما إذا استخدمت صيغة طلب كأن تقول هلا قمت بكذا فسوف يكون هناك نشاط فى الجانب الأيمن من المخ وسوف يتم تنشيط مركز التحفيز

إن استخدام صيغة الطلب يقلل من مقاومة الطفل ويدعوه إلى المشاركة .

استغرق لحظة للتظاهر بأنك طفل تستمع إلى أى من هذين السؤالين هل يمكنك أن تتوقف عن الكلام وتذهب إلى الفراش ؟ أو هلا توقفت عن الكلام وذهبت إلى الفراش ؟ أولاً تبدو عبارة هل يمكنك أكثر تأدباً أما عبارة هلا توقفت عن الكلام وذهبت إلى الفراش فتبدو أكثر تسلطاً وبينما تلاحظ أن عبارة هل يمكنك تبدو لطيفة فإن هناك أمرًا خفيا وراءها يقول إننى أطلب منك بلطف ولكن من الأفضل أن تقوم بذلك وإلا وإذا أمعنت النظر فى عبارة هلا توقفت عن الكلام وذهبت إلى الفراش ؟ " فإنها تبدو دعوة للتعاون وإذا أردت الاعتراض فلك مطلق الحرية هذه هى الرسالة التى نريد إرسالها لأطفالنا أما عندما نأمر أطفالنا فإننا فى الواقع نمنعهم من تعلم التعاون

إن هذا التغير البسيط فى الكلمات يحدث اختلافاً هائلا خاصة مع الصبية الصغار فإن عبارة هلا قمت بكذا لا تؤتى نتائج

أفضل مع الصبية الصغار فقط ولكن مع الرجال الكبار أيضاً إن النساء يملن إلى مقاومة الطلبات المقدمة فى صيغة أسئلة غير مباشرة ولكنهن يقومن بذلك بشكل غير مباشر وليس الرجال فقط هم من يحتاجون إلى هذه المباشرة ، ولكن الأطفال يحتاجون إليها أكثر

إن استخدام عبارة هل يمكنك ؟ يبعث برسائل محيرة ويقوم تدريجياً بتحطيم استعداد الأطفال للتعاون إنك أنت الأب ولن تطلب من الطفل إذا لم تكن معتقداً بأنه قادر على عمل هذا الشيء فعندما تقول هلا أغلقت التلفاز ؟ ؛ فإنك لا تسأل إذا كان لديه القدرة على إغلاق التلفاز ، ولكنك تريد منه أن يقوم بإغلاقه ، وتعطى رسالة غير منطوقة بأنه ليس لديه أى سبب وجيه يمنعه من إغلاقه

على الرغم من أن استخدام عبارة : " هل يمكنك ... ؟ " لخلق التعاون يبدو أسلوباً مهذباً ، فإنه غير فعال . وعند تكرار استخدام هذه العبارة فإنك تبعث برسائل محيرة والتى تحطم تدريجياً استعداد الطفل الطبيعى للتعاون .

لقد بدأت فى استخدام هذا الأسلوب عندما كانت ابنتى لورين طفلة رضيعة فى البداية لأننى أردت إعداد بناتى الثلاثة لعلاقات ناجحة فى الحياة فيما بعد وكما ذكرت فى كتاب الرجال من المريخ النساء من الزهرة " فإن أهم مهارة تحتاج إليها المرأة فى علاقاتها مع الرجل هى كيفية طلب المساندة بطريقة تحفز الرجل ولا تستفزه إن النساء لم يتعلمن طلب ما يردنه فى طفولتهن

ولقد عرفت أن أفضل طريقة لتعليم أطفالى هى أن أقدم النموذج المثالى للسلوك لذلك فلقد بدأت أطلب منهم الأشياء باستخدام صيغة هلا قمتم بكذا وقد شعرت بالسعادة عندما استجابوا لى بسهولة ولقد اندهش الآخرون عندما كانت لورين قبل سن المدرسة تقول " هلا ساعدتنى ؟ ، أو " هلا توقفت عن التحدث إلىّ بهذه الطريقة ؟ ، أو "لقد مررت بيوم عصيب ، هلا قرأت لى قصة ؟

وعلى الرغم من أننى كنت أهدف إلى تعليمهن مدى فاعلية أسلوب طلب ما يردن ، والذى تعلمنه بالفعل ، فإن الآثار الجانبية التى اكتشفتها فيما بعد ، هى أن أجعلهم أكثر تعاوناً والآن عندما يبدأ الآباء فى خلق التعاون باستخدام هذه الصيغة بأسلوب واضح ومباشر ، فإنهم يعدون أطفالهم لإتقان فن طلب ما يريدون الحصول عليه

التخلى عن الأسئلة التقريعية

إن الأسوأ من استخدام صيغة الرجاء هو استخدام الأسئلة التقريعية إن مثل هذه الأسئلة تعد جيدة عندما تحاول إقناع شخص ما بهدف معين ، ولكنها تأتى بنتائج عكسية عند استخدامها لطلب التعاون فبداخل كل سؤال تقريعى تكمن رسالة وفى حالة التربية فإن الرسالة الخفية تكون عادة رسالة سلبية تجعل الطفل يشعر بالذنب ، والتى لا يرغب الوالد المحب فى أن يقولها مباشرة وبدلاً من ذلك فإنه يخفيها داخل السؤال التقريعى إن العديد من الأمهات لا يدركن حتى أنهن يبعثن برسائل سلبية ، ولكن بقليل من التمعن فيما يقلن سيدركن ذلك بسهولة

إن النساء على الأخص يستخدمن الأسئلة التقريعية لتحفيز الأطفال على الطاعة فعندما تريد الأم أن ينظف ابنها غرفته بدلاً من قول

هلا نظفت حجرتك ؟ فإنها تشعره بالذنب عن طريق استخدام جملة تقريعية مثل لماذا مازالت هذه الغرفة غير مرتبة ؟

دعونا نستعرض بعض الأمثلة

أسئلة تقريعية	الرسائل المحتملة
لماذا لا تزال الغرفة غير مرتبة ؟	كان عليك أن تنظف الغرفة إنك سيىء إنك لا تستمع إلىّ بالشكل اللائق إلخ
متى ستكبر ؟	إن سلوكياتك غير ناضجة إننى أشعر بالحرج من سلوكك إنك طفل أحمق يجب أن تنتهج سلوكيات مختلفة
لماذا تضرب أخاك ؟	إنك سيىء لأنك تضرب أخاك إنك غبى بالفعل ليس لديك أى حق فى ضرب أخيك ، ومع ذلك فإنك مازلت تقوم بذلك
هل أنت على ما يرام ؟	هناك شيىء ما خطأ بك إن سلوكياتك غريبة إذا لم يكن لديك سبب وجيه ، فيجب عليك أن تعتذر عن سلوكك إنه سيىء
كيف تنسى عمل ذلك ؟	إنك إما غبى جداً أو سىء وعديم الحساسية إنك سبب تعاستى فى الحياة إننى لا أستطيع الاعتماد عليك أبداً

لماذا لا تزال تتحدث هنا ؟	يجب أن تكون نائماً إنك بالفعل طفل سيىء لقد أخبرتك كثيراً ومازلت لا تستمع إلىّ

وبالتخلى عن الأسئلة التقريعية قبل طلب أى شىء سوف تزداد فرصة خلق التعاون ، وإلا فسوف يتوقف الأطفال عن الاستماع إن التوقف عن توجيه الأسئلة التقريعية لن يساعد فقط على خلق التعاون ، ولكنه يمنع الأطفال من التعرض لأساليب التواصل السيئة إن الأسئلة التقريعية لا تفلح مع الأطفال ، هذا بالإضافة إلى أنها تمنع الآباء من إدراك الرسائل السلبية التى يرسلونها وبدون إدراك الرسائل السلبية سيكون من الصعب فهم سبب عدم استعداد أطفالنا للتعاون معنا

كن مباشراً

إن أهم المهارات التى يجب أن تتعلمها الأمهات هى الأسلوب المباشر خاصة مع الصبية الصغار فكثيراً ما تعبر النساء عما يثير ضيقهن ، ولكن لا يتبعن ذلك بطلب وهذا يشبه صيد السمك فى الصحراء أى أنهن ليس لديهن فرصة كبيرة للحصول على الاستجابة التى يردنها وإليك فيما يلى بعض الأمثلة لعدم المباشرة

رسائل سلبية	أوامر ضمنية
إنكم يا أطفال تسببون الكثير من الضوضاء	كونوا هادئين
إن غرفتك مليئة بالفوضى	نظِّف غرفتك

إننى لا أحب الطريقة التى تعامل بها أختك	كن لطيفاً لا تعاملها بهذه الطريقة
يجب ألا تضرب أخاك	لا تضرب أخاك
إنك تقاطعنى مرة أخرى	لا تقاطعنى
يجب ألا تحدثنى بهذه الطريقة	لا تتحدث إلىّ بهذه الطريقة
إن حذاءك غير مربوط .	اربط حذاءك
لقد تأخرت فى المرة السابقة	حافظ على مواعيدك

فى كل من هذه الأمثلة يحاول الأب تحفيز الطفل لعمل شىء ، وذلك بالتركيز على المشكلة ولكنه لا يطلب منه عمل شىء ولا يتمكن الطفل من إدراك هذا الطلب الخفي ، ولا يفعل سوى أن يحدق فى الفراغ لكى تحصل على استجابة مباشرة ، يجب أن يكون الطلب مباشرًا دون التركيز على التعبير السلبى فإن التركيز على الخطأ الذى قام به الطفل أو السبب الذى يجب أن يشعر الطفل من أجله بأنه طفل سيىء لا يساعد على خلق التعاون دعنا نر كيف يمكن إعادة صياغة الرسائل السلبية كطلبات فعالة

رسائل سلبية	طلبات إيجابية
إنكم يا أطفال تسببون الكثير من الضوضاء	هلا تحليتم بالهدوء ؟
إن غرفتك مليئة بالفوضى	هلا نظفت غرفتك ؟

إنني لا أحب الطريقة التي تعامل بها أختك	كن لطيفاً من فضلك ولا تعاملها بهذه الطريقة
يجب ألا تضرب أخاك	أرجو ألا تضرب أخاك
إنك تقاطعني مرة أخرى	هلا توقفت عن مقاطعتني من فضلك
يجب ألا تحدثني بهذه الطريقة	أرجو ألا تحدثني بهذه الطريقة
حذاؤك غير مربوط .	هلا ربطت حذاءك ؟
لقد تأخرت في المرة السابقة	أرجو أن تحافظ على مواعيدك

التخلي عن التفسيرات

لكي نحفز أطفالنا على العمل ؛ فإنه يجب علينا ألا نعطيهم أسباباً لما نطلبه ، هذا بالطبع إلى جانب التحدث إليهم بصيغة الطلب بدلاً من توجيه الأوامر وعلى الرغم من أن العديد من الخبراء حسني النية يوصون بالتركيز على إعطاء الأطفال السبب المناسب للعمل ، فإن ذلك لا يفيد فإنك كوالد عندما تفسر موقفك لتبرير طلبك ، فإنك تتخلى عن سلطتك ، وبذلك فإنك تجعل الطفل يشعر بالحيرة لهذا فإن العديد من الآباء حسني النية يحاولون إقناع أطفالهم باتباع التعليمات بدلاً من تذكيرهم بأنه لا بأس من الاعتراض ، ولكن الأب والأم هما القائدان

إنك لست مضطراً لقول " لقد حان وقت الذهاب للفراش فلديك يوم حافل غداً هلا غسلت أسنانك ؟ عليك أن تقول فقط هلا غسلت أسنانك ؟ ولا تعلل شيئاً فعندما يقاوم الأطفال

آباءهم فإنهم غالباً يعارضون الأسباب وعندما تتوقف عن إبداء الأسباب تقل مقاومتهم

ويمر معظم الرجال بهذه التجربة عندما يطلب منهم النساء شيئاً فإن النساء يقدمن تفسيرات كثيرة للسبب الذى من أجله ينبغى أن يقوم الرجل بشىء بينما يفضل هو أن تختصر الحديث فكلما ازداد حديثها عن أسباب أهمية عمله لشىء ما ازدادت رغبته فى المعارضة وبنفس الطريقة ، كلما كنت مختصراً فى طلبك ، ازداد استعداد طفلك للتعاون

إذا أردت أن يفهم الطفل سبب أهمية ذهابه إلى الفراش ، فأخبره بعدما يبدى التعاون فبعد أن يكون فى فراشه ، يمكنك قول شىء مثل إننى سعيدة بك ، فلقد غسلت أسنانك جيداً ، والآن يمكنك الحصول على قدر كاف من النوم للاستعداد للغد فإنه يوم حافل والنوم جيداً فى المساء سوف يجعلك تشعر بالنشاط فى الصباح عندما يقوم الأطفال بعمل شىء جيد ، فإنهم يكونون أكثر استعداداً لاستقبال الحوارات القصيرة

إن معظم الآباء يتحدثون مع الأطفال لتحفيزهم حين يبدون اعتراضهم أو عندما يرتكبون خطأً ، ولكن الحديث مع الطفل فى هذا التوقيت يزيد من الشعور بعدم الكفاءة والإحساس بالذنب ! وفى النهاية يفصل الطفل عن استعداده الطبيعى للتعاون قد يبدو هذا الأسلوب ناجحاً عندما يكون الأطفال صغاراً جداً ، ولكن فى سن المراهقة فإن الطفل سيكون بحاجة إلى التمرد عليك إن التخلى عن إبداء الأسباب سوف يحدث اختلافاً هائلاً ويشجع طفلك على التعاون

إليك فيما يلى أمثلة لأخطاء الآباء الشائعة والطرق البديلة للطلب :

التفسير	أسلوب أفضل للطلب
لقد شاهدت التلفاز كثيراً اليوم ، وحان وقت إغلاقه إننى أريد أن تفعل شيئاً آخر	هلا أغلقت التلفاز وقمت بعمل شىء آخر ؟
فى كل مرة نستعد للذهاب للمدرسة تنسى مكان حذائك إننى أريد أن تضعه دائماً فى نفس المكان حتى يمكنك تذكره	هلا وضعت حذاءك فى نفس المكان حتى يمكنك تذكره دائماً ؟
إننى ألتقط الأشياء التى تسقطها طوال الأسبوع إننى أريدك أن تلتقط هذه الأشياء على الفور	هلا التقطت هده الأشياء على الفور ؟
إننى متعب اليوم بالفعل ، ولا يمكننى التنظيف . إننى أريدك أن تغسل الأطباق الليلة	هلا غسلت الأطباق الليلة ؟ إن ذلك سيسعدنى كثيراً

التوقف عن إلقاء المحاضرات

إن الأسوأ من إبداء الأسباب قبل طلب الشىء هو إلقاء المحاضرات على ما هو خطأ أو صواب ، جيد أو سيىء إن قول شىء مثل لا يجدر بك أن تضرب أخاك فإن الضرب أمر سيىء هلا توقفت عن ضربه من فضلك ؟ " ، يؤدى إلى عكس النتائج المرغوبة وإلى جانب أنه أسلوب متكلف وغير تلقائى فإنه أيضاً لا يفيد إن تحديد قاعده أو سياسة شىء لا بأس به ، ولكن ذلك لا يصلح لتحفيز طفل فإنه

عندما يتم إلقاء المحاضرات بشأن الجيد أو السيىء لتحفيز السلوكيات فإن رغبة الأطفال فى التعاون تفتر وبدلاً من ذلك ينصرف تفكيرهم إلى التمييز بين الجيد من السيىء والخطأ من الصواب إن الأطفال الذين لم يبلغوا التاسعة من عمرهم غير مستعدين لهذا الأسلوب فى التعامل ، وبعد سن التاسعة فإنهم سيتوقفون عن الاستماع إليك

إن الوقت المناسب لإلقاء محاضرة على الأطفال أو المراهقين بغض النظر عن أعمارهم هو عندما يطلبون ذلك بأنفسهم إن معظم الآباء يشكون من عدم تحدث أبنائهم إليهم وأهم أسباب ذلك هو أن الآباء يقدمون الكثير من النصائح والمحاضرات وبالطبع فإن الأطفال لا يستمعون إلى الآباء عندما يستخدمون هذا الأسلوب سواء لتحفيزهم على عمل شيء أو لتعريفهم بأسباب خطئهم وفى كلتا الحالتين فإن إلقاء الدروس لن يفيد شيئاً ، كما أنها تؤدى إلى عكس النتيجة المرغوب فيها إليك فيما يلى نموذج لهذه الدروس

لم يقصد أخاك أن يؤذيك ، فلقد كان يلعب واصطدم بك فجأة وأفضل طريقة للتصالح هى استخدام الكلمات وليس الضرب فإن الضرب سوف يزيد الأمر سوءاً إذا حاول طفل أكبر منك أن يضربك فى المدرسة فإنك سوف تشعر بالغضب وبنفس الطريقة فإن أخاك سوف يشعر بالغضب عندما تضربه والأفضل من الضرب هو استخدام لغة الحوار يمكنك قول إننى لا أحب أن يضربنى أحد أرجو أن تتوقف عن ذلك الآن وإذا استمر عليك أن تكرر كلامك تذكر دائماً أنك لا يجب عليك استخدام الضرب فهناك دائماً طرق بديلة أحياناً يمكنك ترك المكان إذا مللت من هذا السلوك وعلى الجانب الآخر إذا أردت الشجار فإننى سأكون سعيدة أن أرى مباراة فى المصارعة أو الملاكمة بعد أن ترتديا القفازات ! فإنه لمن الجيد أن تتعلم كيف تحمى نفسك إذا لم يكن

هناك شيء آخر يمكنك من حماية نفسك ، ولكن ليس من الجيد أن تتشاجر مع أخيك إن كلاكما يعرف كيف يستخدم الكلمات وبإمكانكما دائماً أن تطلبا مساعدتي لذا لا تضرب أخاك

إذا لم يطلب الطفل المعلومة بنفسه ـ ولو إذا كانت مفيدة ـ فإنها لن تخلق سوى مزيد من المقاومة

لا تستخدم المشاعر لابتزاز الأطفال

لا ينبغي مشاركة المشاعر إلا مع الأنداد ويخطئ الآباء في استخدام عبارات مثل أنا أشعر حينما يقومون بتدريب أطفالهم على المهارات المهمة في تحديد ومشاركة المشاعر وهناك العديد من الكتب المليئة باقتراحات عن توصيل مشاعرك للأطفال وعلى الرغم من أن هذه النصيحة حسنة النية فإنها كثيراً ما تؤدي إلى عكس المرغوب فيه عندما تأتي للتحفيز على التعاون

لقد تعلّم الآباء استخدام هذه المعادلة البسيطة لخلق التعاون

عندما أ ب ج فإنني أشعر ١ ٢ ٣ لأنني أريد س ص ع

على سبيل المثال عندما تتسلق الشجرة فإنني أشعر بالخوف لأنني أخشى أن تسقط . إنني أريدك أن تهبط

أو عندما تضرب أخاك فإنني أشعر بالغضب لأنني أريد ألا تضربوا بعضكم البعض ، وأريدكم أن تتصالحوا

إن هذه المعادلة وغيرها الكثير تعد فعالة في مساعدة الأطفال على توصيل مشاعرهم لبعضهم البعض ، أو لمساعدة الكبار على التواصل مع بعضهم البعض ، ولكنها لا تصلح للتواصل بين جيلين مختلفين فعندما يبوح الآباء بالمشاعر السلبية للأطفال لتحفيز حسن السلوك فإنهم يجعلون الأطفال يشعرون بمزيد من المسئولية عن الآباء والنتيجة هي شعورهم بالذنب لإغضاب والديهم وتعديل

سلوكهم أو أنهم يشعرون بأن والديهم يبتزونهم عاطفياً فيرفضون التعاون لذا لا يجب البوح بالمشاعر السلبية للأطفال فليس من المناسب للرؤساء أن يتساووا مع الأطفال فإنك بمجرد تعبيرك عن مشاعرك السلبية فإنك تخسر سيطرتك وتضعف قدرتك على خلق التعاون

ويتساءل الآباء الذين يبوحون بمشاعرهم لأطفالهم لماذا يقاوم أطفالي سلطتي إلى هذا الحد ؟ إن هؤلاء الأطفال يتوقفون عن التواصل كلية مع آبائهم عند وصولهم لسن المراهقة وهناك العديد من الرجال الذين يجدون صعوبة في الاستماع إلى مشاعر زوجاتهم وذلك لأنهم قد جربوا الاستماع لمشاعر أمهاتهم منذ أن كانوا أطفالاً وأدركوا أنهن كن يستخدمن تلك المشاعر لابتزازهم عاطفياً ولتوضيح هذه النقطة ، إليكم مثالاً خطيراً على ذلك ، عندما يقول الأب أو الأم عندما تفعل ذلك فإنني أشعر بالإحباط واليأس (إنني أعمل كثيراً لكي أوفر لك حياة كريمة وأنت حتى لا تحاول عمل شيء) إنني أريدك أن تنفذ ما أقوله لك إن هذا الطفل أمامه خياران إما أن يشعر بالاستياء من نفسه أو يتوقف عن الاهتمام وأي منهما ليس خيارًا صحيًا

عندما يشعر الآباء بالحزن والحاجة إلى التعبير عن مشاعرهم ، عليهم أن يتحدثوا مع شخص كبير آخر علهم يجدوا عنده المساندة العاطفية بالطبع ، فإنه لأمر رائع أن تشارك مشاعرك الإيجابية مع أطفالك ولكن المشاعر السلبية لن تجد إلا الرفض كأحد أشكال السيطرة

يعتقد بعض الآباء أن قولهم إنني غاضب حقاً سوف يحفز أطفالهم إنه بالطبع سوف يردع الطفل ولكنه قائم على التخويف وسوف يعمل تدريجياً على تحطيم إرادة واستعداد الطفل للخضوع

لرغباتك إن استخدام المشاعر للسيطرة سوف يجعل بعض الأطفال مطيعين إلا أنه لن يجعلهم متعاونين والعديد من الأطفال ـ خاصة الصبية منهم ـ سوف يديرون ظهورهم لك حيث إنهم سوف يتوقفون عن الاستماع إليك وحتى النظر فى عينيك

يستخدم العديد من الآباء عبارة إننى أشعر بـ " كأسلوب لتعليم أبنائهم كيف يدركون مشاعرهم لا بأس باستخدام هذه العبارة إذا لم تكن تريد بها أطفالك على عمل شىء وأفضل وقت لاستخدامها حينما ترد على سؤالهم عما تشعر به ، أو إذا كنت تشعر بما يشعرون به

الكلمة السحرية لخلق التعاون

بجانب الإيجاز والإيجابية والمباشرة واستخدام صيغة الطلب عندما تقوم بطلب شىء لا يتبقى لنا إلا مهارة واحدة ينبغى أن نتحدث عنها ، وهذه المهارة هى الأهم إنها استخدام أكثر الكلمات قوة لخلق التعاون وهى " دعنا نقم بكذا

إن الأطفال حتى سن التاسعة لا يتكون لديهم الشعور بالذات ولكى تأمرهم فإنك تعزز الانفصال بينك وبينهم بدلاً من العمل على تعزيز التواصل الطبيعى معهم

عليك بدعوة الأطفال لمشاركتك فى بعض الأنشطة كلما أمكن فحتى إذا طلبت شيئاً محدداً مثل هلا نظفت غرفتك ؟ فيمكنك إكمال الطلب بجملة مثل " دعنا نستعد للحفل فعندما يتضمن طلبك دعوة لمشاركتك فإن النتيجة تكون زيادة التعاون

مراجعة مختصرة وتمارين

لقد تناولنا الأساليب الأساسية لخلق التعاون

اطلب ولا تأمر

احـرص علـى أن يشـعر الأطفـال بـأنهم متعـاونون وليسـوا مطـيعين فقط ؛ اسمح لهم بالمقاومة (إذا أرادوا ذلك) إذا لم تعطهم الحـق للمقاومة أو الاستفسار أو التفاوض ، فإن طلبك هذا فـى الواقـع ما هو إلا أمر

احرص على استخدام صيغة الطلـب ، مثـل قـول هـلا فعلـت كذا ، وأكثر من قول " من فضلك

تخـلَّ عـن الأسـئلة التقريعيـة أو إبـداء الأسـباب ، أو إلقـاء المحاضرات ، وعبارات التعبير عن المشاعر

احرص على أن تكون مباشراً وإيجابياً قدر الإمكان

استخدم عبارة دعنا نقم بـ " كلما أمكنك ذلك

إن خلق الاستعداد للتعاون ليس بهذه الصعوبة ، ولكنـه بحاجـة إلى الممارسة وسوف يصبح أكثر سهولة بالتركيز علـى الطلبـات المختصـرة بدلاً من الأوامر استخدم القائمة التالية للتدريب

الأمر	الطلب
ضع هذا جانباً	دعنا ننظف الغرفة ، هلا وضعت هذا جانباً ؟

لا تترك هذا هناك	دعنا نضع أشياءنا فى أماكنها هلا وضعت هذا هناك ؟
لا تتحدث مع أخيك بهذه الطريقة	دعنا نتذكر أن نكون محترمين أرجو أن تستخدم نبرة أرق عند التحدث مع أخيك
توقف عن ضرب أختك	أرجو أن تتوقف عن ضرب أختك الآن دعنا نتصالح جميعاً
اربط حذاءك	دعنا نستعد للذهاب أرجو أن تربط حذاءك
زرر القميص	دعنا نبدو فى أحسن صورة هلا زررت القميص ؟
اذهب لغسل أسنانك	دعنا نستعد للذهاب للنوم الآن أرجو أن تذهب لغسل أسنانك
أطفئ التلفاز	دعنا نحرص على عدم مشاهدة التلفاز كثيراً أرجو أن تغلق التلفاز عندما ينتهى هذا البرنامج
تعال لتناول العشاء	لنتناول الطعام معاً أرجو أن تحضرى للعشاء
توقف عن الحديث	دعنا نكن هادئين ونستمع إلى والدتك ، أرجو التوقف عن الحديث
تناول الخضراوات	دعنا نتذكر مدى أهمية الخضراوات هل من الممكن أن تتناول خضراواتك ؟
استخدم شوكتك ولا تلعب بالطعام	دعنا نتذكر آداب المائدة أرجو أن تستخدم شوكتك وليس يديك

ماذا تفعل عندما يقاوم الأطفال ؟

عندما تبدأ فى استخدام هذه الأساليب الجديدة ، فإنها سوف تمنح أطفالك المزيد من القوة قد يسخرون منك ويقولون لا ، فلا تقلق ، فمن المفترض أن يحدث ذلك وأحياناً سوف يبدون تعاونهم وأحياناً أخرى سيبدون مقاومتهم وعموماً ، هل تقوم أنت بعمل كل ما يطلب منك ؟ أتمنى ألا تكون كذلك !

إن استخدام عبارات " دعنا نقم بكذا " ، عادة ما يكون جيداً فى معظم المواقف حتى يبلغ الطفل التاسعة من عمره ففى هذا الوقت لن تحصل على ما تريد عندما تقول " دعنا ننظف هذه الغرفة " ؛ إلا إذا كنت تقوم ببعض من عملية التنظيف تذكر أن استخدام الكلمة السحرية " دعنا " يتطلب الممارسة ، ولكنه سيصبح أمراً طبيعياً بعد ذلك

عندما يقاوم الأطفال طلبك الأول ، فلقد حان الوقت للانتقال للخطوة الثانية إن مهارات الخطوة الأولى ضرورية لخلق أساسيات التعاون ، أما مهارات الخطوة الثانية فهى لتحفيز أطفالك عندما يقاومون طلبك وبعد الكثير من التدريب والممارسة ، وبعدما يعتاد أطفالك على مهارات التربية الإيجابية المختلفة ، سوف تصبح مهارات الخطوة الأولى أكثر فاعلية فى البداية إذا كان الأطفال معتادين على السيطرة باستخدام التخويف فإنك تكون بحاجة للخطوة الأولى لإرساء قواعد الخطوة الثانية ، والثالثة ، والرابعة وفيما بعد ستجد أنك ستحتاج إلى أن تطلب فقط وسوف يتعاون معك الأطفال أو المراهقون سوف نتناول فى الفصل التالى الخطوة الثانية ونتعلم مهارات جديدة للحد من المقاومة ، وذلك عن طريق فهم أطفالنا فعندما يرفض الأطفال التعاون ، فإن الخطوة التالية هى الحد من المقاومة

٤

أساليب جديدة للحد من المقاومة

إن السماح لأطفالك بالمقاومة يغذى روح التعاون وليس مجرد الطاعة العمياء وعلى الرغم من أنك قد تشعر أحياناً بأنك تفضل القليل من الطاعة العمياء على المقاومة ، فإن أساليب التربية الإيجابية الحديثة تعمل على الحد من هذه المقاومة إضافة إلى أن المقاومة من جانب أطفالك لها مميزاتها فلكى ننمى روح التعاون ، فإن الأطفال بحاجة إلى معرفة أنك تستمع إليهم تماماً كما يستمعون إليك كما أن الأطفال يكتسبون شعوراً واضحاً وإيجابياً بالذات بشكل أساسى من خلال مقاومة طلباتك

إن الأطفال بحاجة لمعرفة أنك تستمع إليهم
تماماً كما يستمعون إليك .

عندما يتم تدعيم مقاومة الأطفال بالشكل المناسب من قبل الآباء فإن ذلك يساعدهم تدريجياً على أن يكونوا أكثر وعياً بمشاعرهم

وأمانيهم ورغباتهم واحتياجاتهم وهذا بالطبع يضمن لك أن الأطفال يكتسبون شعورًا قوياً بالإرادة وقد تكون قوة الإرادة هذه هي الفرق بين الفشل والنجاح في الحياة المستقبلية فإن أصحاب الإرادة القوية قادرون على النجاح أما الذين تنقصهم هذه الإرادة فإنهم يصبحون سريعي الاستسلام إن أصحاب الإرادة الضعيفة من الكبار لم يتم إعدادهم في أثناء طفولتهم لمواجهة تحديات الحياة والتغلب عليها فهم يرضون بالقليل بدلاً من الشعور بالتحفز لكي يحققوا أحلامهم

أربع مهارات للحد من مقاومة الطفل

بدلاً من مطالبتهم بالطاعة ، فإن مهارات التربية الإيجابية تستخدم مقاومة الأطفال لتقوية استعدادهم للتعاون إن المحاولات المستمرة لتحطيم إرادة الطفل من خلال التهديد بالعقاب أو الاستنكار يضعف من استعداد الطفل الطبيعي للتعاون أما عندما يتم تنمية الإرادة وعدم تحطيمها فإن استعداد الأطفال للتعاون سوف يزداد وتقل المقاومة

إن المحاولات المتكررة لتحطيم إرادة الطفل تضعف من استعداده الطبيعي للتعاون .

عندما يتم تغذية احتياجات الطفل في أوقات المقاومة يمكننا الحد من المقاومة بشكل فعال بينما نحافظ على قوة إرادتهم إليك فيما يلي الطرق الأربعة لدعم احتياجات الطفل

١ الاستماع والفهم

٢ الإعداد والتنسيق

٣. التشتيت والتوجيه

٤. الطقوس والنظام

إن الأطفال بحاجة إلى الفهم والتنسيق والنظام والتوجيه لكى يتخلوا عن مقاومتهم ويشعرون بالحافز الداخلى للتعاون وبدون الوفاء بهذه الاحتياجات المختلفة فإن الأطفال ينفصلون بسهولة عن استعدادهم الداخلى للتعاون على سبيل المثال عن طريق وسائل الاستماع الحديثة يستطيع الأب إظهار أنه يرى ويفهم ويستمع إلى مشاعر الأطفال واحتياجاتهم ورغباتهم وأمانيهم عندما يتم تفهم هذه الاحتياجات فإن الطفل يصبح تلقائياً أقل مقاومة وأكثر تعاوناً

وعلى الرغم من أن هذه الاحتياجات عامة لكل الأطفال ، فإن كل طفل متفرد ، وقد يكون لديه حاجة أكبر من غيره فى إحدى هذه النواحى إذا كان الطفل بحاجة لمزيد من الفهم ، فإن ذلك لا يعنى أنه ليس لديه احتياجات أخرى فإن كل شىء مهم بالنسبة لكل طفل ولكن إحدى الاحتياجات قد تكون أكثر أهمية بالنسبة لطفل معين

قد يستجيب أحد الأطفال جيداً إلى الاستماع والفهم بينما يتطلب طفل آخر الإعداد والتنسيق عندما تعرف هذه المهارات جيداً فسوف تكتشف مدى قوة كل واحدة منها إن إشباع احتياجات معينة سوف يخلق استجابة إيجابية فورية لدى أطفالك بناء على طبيعتهم المتفردة

الطباع الأربعة

هناك أربعة أنواع مختلفة من الطباع لدى الأطفال ، والتى تتسبب أحياناً فى استجابتهم لبعض الطرق بشكل أفضل من استجابتهم للطرق

الأخرى وهذه الطباع المختلفة تساعد على وضع طفلك فى فئة عامة وتوجهك لتوظيف إحدى المهارات الأربعة للحد من المقاومة وعلى الرغم من أنه قد يكون هناك طابع معين مسيطر على الطفل ، فإن ذلك لا يعنى أنه ليس لديه بعض من الطباع الأخرى وبعض الأطفال لديهم قدر متساوٍ من الطباع الأربعة ، بينما يكون لدى الآخرين الكثير من إحداها وقليلٌ من غيرها ولا يوجد طابع أفضل من غيره ، ولكنهم مختلفون ، وحيث إن التركيبات والتوافقات الممكنة لا نهائية ، فإن كل طفل متميز ومتفرد دعنا نستكشف هذه الطباع العامة الأربعة

الأطفال مرهفو الحس بحاجة إلى الاستماع والفهم

إن الطابع الأول هو رهافة الحس والأطفال مرهفو الحس هم الأكثر حساسية وتأثراً بالنقد أو التجريح كما أنهم يدركون تماماً كيف يتفاعلون مع الحياة فيما يتعلق باحتياجاتهم ، ورغباتهم ، وأمانيهم ولكى يتوافقوا مع الحياة فإنهم بحاجة أشد إلى تحديد ما يشعرون به ، ثم هم أكثر استعداداً لعمل التغيير وهم يستجيبون بشكل أسرع للاستماع والفهم

وعلى الرغم من أن جميع الأطفال بحاجة إلى الفهم ، فإن هؤلاء الأطفال أشد احتياجاً إليه للتنفيس عن مقاومتهم إن الأطفال مرهفى الحس يقيمون أنفسهم على أساس رغباتهم ومشاعرهم التى يبوحون بها للآخرين فى الحياة ، وتعد الشكوى جزءًا من طبيعتهم فهم يسعدون عندما تتاح لهم الفرصة للبوح بمشاكلهم

على سبيل المثال ، قد يقول الطفل " لم يحينى أحد اليوم لقد مررت بيوم عصيب

يقول الأب يا له من أمر سيىء ! "

ثم يقول الطفل لقد كانت سارة لطيفة معى لقد أحببت اللوحة التى قمت برسمها

مع قليل من التأييد ، يبدأ هؤلاء الأطفال فى رؤية الجانب الإيجابي مرة أخرى إنهم بحاجة إلى المزيد من التعاطف وتقدير آلامهم ومعاناتهم الداخلية وبشكل عام فإنهم يحتاجون إلى المزيد من الوقت ؛ لذلك فإن محاولة الضغط على مثل هؤلاء الأطفال لتغيير رأيهم سوف يؤدى إلى مزيد من المقاومة فإن لديهم جهازاً حسياً مختلفاً

وقد يكون خطأ كبيراً من الأب أن يقول إذا كانت سارة رقيقة فى تعاملها معك فإنه لم يكن يوماً سيئاً إذن

فقد يقول الطفل بل كان كذلك لا أجد مَنْ يحبنى

عندما يقوم الطفل مرهف الحس بالتحول إلى موقف أكثر إيجابية ، فدعه يقم بذلك ولا تستخدم هذا التحول كطريقة لإثبات خطأ مشاعره التى عبر عنها فى البداية

إن الأطفال مرهفى الحس بحاجة إلى التعاطف وتقدير آلامهم ومعاناتهم .

فبدون إرسال رسائل منتظمة من التعاطف ، يبدأ الأطفال مرهفو الحس فى تضخيم مشاكلهم للحصول على العطف الذى يحتاجون إليه فإذا قال الطفل إننى أعانى ألماً فى المعدة ولم يحصل على الاستجابة والانتباه ، فسوف يقول إننى أعانى ألماً فى رأسى ومعدتى ، ولكن لا يوجد أحد يهتم بى فى هذا المكان فبدون تفهم طبيعته سوف يتم تضخيم جميع الآلام كما أن عدم التعاطف معه سوف يخلق المزيد من الألم الجسمانى والنفسى وعندما يتجاهل الآباء

مشاعر الطفل مرهف الحس ، فسوف يعمل ذلك على تضخيم مشاعره ومشاكله

وأكبر خطأ يمكن أن يرتكبه الأب هو محاولة إسعاد هذا الطفل فعندما يبدو الطفل حزيناً أو محبطاً ، فليس من المفيد أن تشرح له أنه لا يوجد سبب يدعوه للشعور بالحزن إن التركيز على جميع الأشياء الإيجابية يؤدى إلى توجههم نحو الاتجاه المضاد والتركيز على السلبيات فى محاولة منهم لكى يشعر بأنه قد تم فهم وتقدير مشاعره يجب أن يحرص الآباء على الاستماع ، والكف عن محاولة حل المشاكل فى محاولة منهم لجعل هؤلاء الأطفال يشعرون بتحسن

إن أكبر خطأ يمكن أن يرتكبه الأب
هو محاولة إسعاد هذا الطفل

إن الأطفال مرهفى الحس بحاجة إلى أن يعرفوا أنهم لا يعانون وحدهم ، وأن آباءهم يعانون أيضاً ، وهذا أمر دقيق للغاية فمن الخطأ أن يلجأ الآباء إليهم للحصول على المساندة العاطفية ، ولكن يمكنهم إطلاع أطفالهم مرهفى الحس على بعض التحديات التى تقابلهم

على سبيل المثال ، بعد أن يشكو طفل من صعوبة شىء ما ومدى شعوره بالألم بسببه ، قد يقول الأب " أعرف ذلك ، فقد شعرت أيضاً اليوم بأنه يوم سيىء للغاية ، فلقد كان هناك اختناق مرورى شديد فى الطريق " فبدون البحث عما يريح الطفل فإن هذه الطريقة تشبع حاجة معينة لدى الطفل مرهف الحس

إن الأطفال مرهفى الحس بحاجة لمعرفة أنهم لا يعانون وحدهم .

عندما يقاوم الأطفال مرهفو الحس فإنهم بحاجة إلى سماع بعض عبارات التعاطف ، مثل إننى أتفهم شعورك بالإحباط ، فلقد أردت أن تقوم بذلك ، وإننى أقدر شعورك الآن فبدون المساندة المناسبة لن يستطيع الأطفال مرهفو الحس نسيان المقاومة أو التخلى عنها وبدون التعاطف فإنهم يميلون إلى الشعور بأنهم ضحايا ويمكن أن يستغرقوا فى الشعور بالشفقة على أنفسهم إنهم يميلون للتفكير بعمق فى معاناتهم وبدون تفهمهم حالتهم فإنهم يفترضون إهمال الآخرين لهم بسهولة

إن هؤلاء الأطفال بحاجة إلى رسائل واضحة بأنه لا بأس فى المشاعر السلبية إنهم يستغرقون المزيد من الوقت للتخلص من جروحهم وأحزانهم العاطفيه ومع ذلك فإن بث ضغوطهم الداخلية وشعورهم بالبؤس إلى شخص متعاطف هو شيء يشعرهم بالراحة إن الآباء الذين لا يتصفون برهافة الحس يفترضون خطأ دائماً أن هناك عيباً بطفلهم ويزيدون الأمور سوءاً

بعد تفهّم مشاعر الطفل امنحه الوقت والمساحة ليشعر بتحسن وعندما يشعر بتحسن لا تعر انتباهاً لهذا التحول فيجب تقبل هذا التغير على أنه أمر طبيعي ولا تبعث برسالة بأنه كان هناك شيء خطأ وقد أصلحه وهو الآن بخير فإنه دائماً بخير

إن هؤلاء الأطفال يقاومون الدفع بهم فى علاقات جديدة ويستغرق تشكيل العلاقات وتكوين الصداقات المزيد من الوقت عما يستغرقه الأمر لدى الآخرين إنهم بحاجة لمزيد من المساعدة لخلق الفرص لمقابلة الناس وتكوين الصداقات وعندما يقيمون صداقة فإنهم يتسمون

بالولاء التام ، وعندما يتم خيانتهم فإنهم يشعرون بالأسى الشديد إنهم بحاجة إلى تعلم التسامح والنسيان ، فهى مهارات مهمة جداً بالنسبة لهم وعندما يستمع الآباء إلى مقاومتهم ويتفهمونها ، فإن ذلك يساعد هؤلاء الأطفال على التغلب على إحباطات الحياة ويزيد من قدرتهم على التسامح

عندما يحصل هؤلاء الأطفال على ما يحتاجون إليه ، يمكن تحرير مواهبهم فإنهم مراعون لشعور الغير ، دقيقو الملاحظة ، مبدعون ، لديهم قدرات كبيرة على التواصل ، ومبتكرون كما أنهم عطوفون رقيقون ، ومتعاونون وهم يقومون بالكثير من الإنجازات عن طريق خدمة الآخرين والعالم

الأطفال النشيطون بحاجة إلى الإعداد والتنسيق

إن الطابع الثانى هو النشاط إن الأطفال النشيطين أقل اهتماماً باستجاباتهم الداخلية للحياة ، ويهتمون أكثر بأن يكون لهم تأثير على الأمور من حولهم إنهم يهتمون بالفعل والعمل والنتائج وهم متحفزون ويكونون أكثر تعاوناً عندما يعرفون ما يقومون به أو عندما يكون لديهم خطة وهم مستعدون دائماً للحركة أو القيادة ، أو عمل الأشياء بطريقتهم

وهؤلاء الأطفال بحاجة إلى التنسيق ، وإلا فسوف يخرجون بسهولة عن سيطرتك ويقاومون سلطتك عليهم وهم بحاجة دائماً لمعرفة أن هناك خطة مسبقة ، وما هى القواعد ومن هو الرئيس ، كما أنهم بحاجة إلى خطة للعب وبهذا الأسلوب من الإعداد فإن هؤلاء الأطفال يصبحون أكثر تعاوناً ومساندة وللحد من مقاومة هؤلاء الأطفال ، فإنك بحاجة للتفكير مسبقاً ووضع حدود وقواعد توجيهيه واضحة

يمكن أن يقول الأب إن هذا ما سنقوم بعمله أولاً سوف نلعب على الأرجوحة ثم نذهب إلى صالة الألعاب الرياضية سوف يكون لكل منكم دقيقتان فى دوره ثم نقوم بتبديل الأدوار ، فعند تسليح هذا الطفل النشط بالإعداد والنسق ، فإنه سوف يكون أكثر تعاوناً

إن الأطفال النشطين دائماً ما يحتاجون إلى معرفة ما هى الخطة ، ومن هو الرئيس ، وما هى القواعد مسبقاً .

إن الأطفال النشطين يحبون أن يكونوا مركز الاهتمام وفى موقع الأحداث وهم يريدون دائماً أن يكونوا على صواب ، وبدون النسق التربوى ، فإنهم يميلون إلى السيطرة إن هذا الطفل بحاجة للفرصة ليكون قائدًا ناجحًا وهو يحترم ويتبع القائد الكفء والواثق من نفسه لهذا يجب ألا يظهر الأب الضعف أو التردد أو العجز فى اتخاذ القرار

على سبيل المثال لا تسألهم بشكل مباشر عما يعتقدون أنه الأفضل وإذا قاوموا وذكروا ما يريدونه بعد تلقى التعليمات ، فقم بتقدير اقتراحاتهم ، ثم قرر ما يجب عمله مرة أخرى

إذا قلت " إننا أولاً سنذهب إلى الأرجوحة ، ثم إلى صالة الألعاب ، فقد يقولوا لكن صالة الألعاب أكثر إمتاعاً دعنا نذهب إليها أولاً فإن الأب الحكيم يقول إنها فكرة جيدة فلنقم بذلك إن هؤلاء الأطفال يحبون أن يكونوا على صواب ويشعرون بالفرح كلما تم تقديرهم

وللحد من المقاومة لدى هؤلاء الأطفال فمن الأفضل أن تحملهم المسئولية فى بعض الأشياء كلما أمكن . إن لديهم الكثير من الطاقة وبحاجة إلى نسق تربوى معين يمكنهم أن يعبروا من خلاله عن هذه

الطاقة بشكل إيجابى وهم يشعرون بالحافز إذا تم منحهم تحمل مسئولية

للحد من المقاومة ، اجعل الطفل النشط يتحمل مسئولية شىء ما .

يحتاج الأطفال النشطون إلى الشعور بأن الآخرين يحتاجون إليهم ويثقون بهم وفى هذه الحالة يمكن أن يقول الأب " أولاً ، سوف نذهب إلى صالة الألعاب ، وسوف يحصل كل منكم على فرصة للوصول إلى القمة " بيلى ، إننى أريد أن تكون أنت المسئول عن التأكد من أن كل شخص قد وصل إلى القمة مرة واحدة على الأقل . ويمكنك البدء والتوضيح للجميع

إن وضع هؤلاء الأطفال فى موضع القيادة مع إرشادات واضحة يحفزهم على إخراج أفضل ما لديهم ، ويجعلهم أكثر تعاوناً بشكل تلقائى إن لديهم الكثير من الطاقة ويشعرون بالإحباط إذا كان عليهم أن يجلسوا بلا عمل لمدة طويلة ، وحينئذ سيقومون بعمل أى شىء ثم يتصرفون بدون تفكير ويتورطون فى المشاكل لهذا فإنهم بحاجة إلى النسق أما عندما يتم تنسيق أنشطتهم ، فإن طاقتهم الكبيرة تتدفق بحرية دون الوقوع فى المشاكل

إن أحد الطرق للحد من مقاومة هؤلاء الأطفال هو أن ترهقهم على سبيل المثال أن تكلف هذا الطفل بمهمة ، أو تقوم بابتكار لعبة لكى تخرج هذه الطاقة يمكنك أن تجعل الطفل يجرى لمسافة محددة وتقوم بحساب الوقت فالأطفال النشطون يحبون تحطيم أرقامهم القياسية عليك بتقدير إنجازاتهم وسوف تنتهى المقاومة

ويتعلم هؤلاء الأطفال عن طريق ارتكاب الأخطاء وهم بحاجة إلى المزيد من التقدير لنجاحاتهم والصفح عن أخطائهم إن هؤلاء الأطفال يميلون كثيراً إلى الوقوع فى المشاكل فإذا خافوا من العقاب أو الرفض ، فإنهم سوف يختبئون أو يدافعون عن أخطائهم وبذلك سوف يتوقفون عن التعلم من أخطائهم والنمو

إن الأطفال النشطين بحاجة لكثير من التقدير لنجاحاتهم وغفران أخطائهم .

يمر الأطفال النشطون بوقت عصيب عندما يجلسون ويستمعون فهم بحاجة إلى الحركة ويتعلمون بشكل أفضل عن طريق العمل ومشاركة الآخرين وعندما يقاومون طلبك ، فمن الأفضل أن تبدأ النشاط ودعوتهم لمشاركتك أما المحادثات الطويلة فإنها تؤدى إلى نتائج عكسية ويتم النظر إليها كنوع من العقاب

على سبيل المثال إذا رفضوا تنظيف غرفتهم يمكنك تقدير ما يقومون بعمله ثم ابدأ فى تنظيف الغرفة قل شيئاً مثل إننى أرى أنك تلعب ولا ترغب فى تنظيف الغرفة دعنا نقم بذلك سويًا وهذه هي الطريقة التى نقوم بها إن انتظارهم لعمل شىء ما لا يعد أمراً فعالاً

يتخلى الأطفال النشطون عن المقاومة عن طريق مشاركتك فى أى شىء حتى إذا كانوا يساعدون فى أمور بسيطة عليك أن تشكرهم على هذه المساعدة وتقوم بتقدير نظافة الغرفة يمكنك قول لقد قمنا بعمل جيد فهؤلاء الأطفال يرغبون دائماً فى أن يكونوا جزءا من الفريق الفائز ولا يوجد حافز أكثر من النجاح نفسه

يرغب الأطفال النشطون دائماً أن يكونوا جزءاً من الفريق الفائز .

إن الأطفال النشطين يقيمون أنفسهم على أساس ما يفعلونه ونتائج هذه الأفعال وهم أيضاً يحبون السلطة عندما يرفضون طلباتك فإنهم يكونون بحاجة إلى رسالة حازمة ولكن هادئة بأن المقاومة أمر لا بأس به ولكن الأب والأم هما القائدان قم بتقدير ما يفعلونه ثم كرر طلبك مرة أخرى بشكل أكثر مباشرة

على سبيل المثال ، قد تقول إنني أرى أنك تستريح في فراشك وإنني أريدك الآن أن تبدأ في تنظيف هذه الغرفة فإذا لم يستجب الطفل ، فقم بمشاركته بالبدء في التنظيف وقول دعنا نبدأ بهذا الجزء من الغرفة إن هذه الطريقة في المبيعات تسمى افتراض الموافقة إنك تفترض أن العميل قد وافق على الشراء وتبدأ في مناقشة أدق التفاصيل للصفقة

إن هؤلاء الأطفال بحاجة إلى رسالة واضحة ومباشرة لما تريده إن عبارة مثل إنني أريد ، تحد من المقاومة عن طريق تذكير الطفل بأنك أنت القائد وبدون أسلوب الدعم المناسب فسوف يميل الأطفال النشطون للخروج عن السيطرة ويسيئون السلوك ويسيئون لغيرهم وبجانب النسق والإشراف ، فإنهم بحاجة إلى رسائل واضحة بأنه لا بأس بارتكاب الأخطاء وأنك تعرف أنهم دائماً يبذلون أقصى ما بوسعهم

إن عبارة مثل " إننى أريد ... " تحد من المقاومة عن طريق تذكير الطفل بأنك أنت القائد .

وعندما يخرجون عن السيطرة ، فإن لم يحصلوا على كل ما يريدون فإنهم سيميلون إلى معاندة الآخرين أو الخوض في نوبة غضب إن معظم الآباء والكبار يخافون من مواجهة مثل هؤلاء الأطفال لأنهم يتطلبون المزيد من الطاقة وهذا يزيد الأمر سوءاً وإلى جانب النسق الواضح فإن هؤلاء الأطفال بحاجة للشعور بالاحتواء أكثر من أى طفل آخر وبمنح هؤلاء الأطفال استبعاداً مؤقتاً بانتظام فسوف يتذكرون دائماً من هو القائد ويحصلون على النسق الذى يحتاجون إليه وسوف نستكشف كيفية تطبيق الاستبعاد المؤقت بمزيد من التفاصيل فى الفصل السادس

إن الأطفال النشطين بحاجة أكبر إلى أن يكونوا على صواب ويكرهون أن يتم إخبارهم أنهم مخطئون ويشق عليهم أن يصحح أحد أخطاءهم أمام الآخرين أما إذا تم تصحيح أخطائهم على انفراد فسوف تقل مقاومتهم ولن يدافعوا عن أنفسهم لذا فبدلاً من مراجعتهم أمام الآخرين ، يمكنك ابتكار إشارات سرية لعمل ذلك فإنهم سوف يقدرون كثيراً الأب الذى سوف يساعدهم على حفظ ماء الوجه

على سبيل المثال ، يمكنك أن تجعل الطفل أكثر رقة ، وذلك بجذب أذنه وعندما يبدأ فى رفع صوته عالياً ، فيمكنك لمس ذقنك حتى يعرف أنه يرفع صوته بينما هو خارج المنزل إن هؤلاء الأطفال يقدرون هذه الإشارات وهى لا تساعدهم فقط على النجاح ولكنها تقوم بشكل غير مباشر بالاعتراف بأنه من الطبيعى ارتكاب الأخطاء والخروج أحياناً عن السيطرة

وإذا لم تحملهم المسئولية فسوف يميلون إلى مقاومة الأطفال الآخرين أو الناس الأبطأ منهم فإنهم يريدون الأشياء بسرعة ولديهم طاقة تجعلهم يسرعون ويمكنهم تقبل بطء الآخرين عندما يكونون

مشغولين بعمل شىء أو مساعدة الآخرين بأية طريقة ومن الجيد ابتكار أنشطة لهم ومنحهم الشعور بالأهمية

عندما يحصل هؤلاء الأطفال على النسق الذى يحتاجون إليه بشكل تلقائى ؛ فإنهم يصبحون أكثر حساسية ، وتعاطفاً ، وسخاء وباستخدام الاستبعاد المؤقت بانتظام ، فإنهم يتعلمون تدريجياً أن يكونوا أكثر صبراً ويكتسبون القدرة على تأجيل إشباع الرغبات فإنهم يصبحون مسئولين ، أكفاء ، ويخرج منهم قادة عظماء ، كما أنهم ينجزون الأشياء ، وبمرور الوقت كلما شعروا بالنجاح والثقة ، يصبحون أكثر حساسية فى فهم مشاعر الآخرين

الأطفال سريعو الاستجابة بحاجة إلى الإلهاء والتوجيه

إن الطبيعة الثالثة هى سرعة الانفعال ، والأطفال سريعوا الاستجابة اجتماعيون ويحبون الخروج إلى المناطق المفتوحة وهم يكتسبون شعوراً بالذات من خلال استجاباتهم للعالم ومن حولهم وهم متحفزون لرؤية وتجربة كل ما تقدمه الحياة ولديهم العديد من الاهتمامات لأن لديهم احتياج أكبر للإثارة

وكل تجربة جديدة تخرج شيئاً جديداً من داخلهم كما أنهم ينتعشون لاستجابتهم لأى شىء جديد يأتى إليهم وعلى الرغم من أن هؤلاء الأطفال يحبون التغيير ، فإنهم يقاومون اضطرارهم للتركيز وكثيراً ما يدخلون فى نوبة غضب عندما يطلب منهم ارتداء المعطف أو عمل شىء ما بطريقة معينة وهم بحاجة إلى المزيد من الحرية لعمل أشيائهم بأنفسهم

كثيراً ما لا ينهون عمل شىء وينتقلون من تجربة إلى أخرى ومن الضرورى أن يتفهم الآباء ذلك ولا يقلقون فإن مثل هؤلاء الأطفال بحاجة إلى التجول فى المكان وتعد الفوضى جزءًا من العملية

التعليمية الخاصة بهم وفيما بعد فى الحياة وإذا كانت لديهم الحرية للاستكشاف والتغير والتصرف على سجيتهم فإنهم سوف يصبحون أكثر تركيزاً وسوف يتعلمون التوغل فى أشياء معينة وإنهاء المهام

إن الأطفال سريعى الاستجابة ينتقلون بشكل طبيعى من نشاط إلى آخر مثل الفراشة وهم بحاجة للوقت للاستكشاف وخوض التجارب ، واكتشاف الحياة إن انتباههم يتشتت بسهولة لذلك فإنهم بحاجة إلى المزيد من التوجيه لما يجب عليهم عمله وعندما ينسون توجيهاتك فإنهم لا يحاولون مضايقتك كما أنهم يتعلمون تدريجياً كيف يظلون فى حالة تركيز ومن السهل تشتيت انتباههم عن طريق الفرص الجديدة وهذه السمة يمكن استخدامها للحد من المقاومة

إن الأطفال سريعى الاستجابة يقيمون أنفسهم على أساس الاستجابة لتجارب الحياة المختلفة

عندما يعارض هذا الطفل طلباتك فإنه ببساطة يحتاج إلى إعادة توجيهه لنشاط آخر أو فرصة مختلفة للتجربة وبدلاً من الفهم أو النسق فإن هذا الطفل بحاجة إلى إلهائه وإعادة توجيهه وعندما يحدث ذلك يظهر جزء بداخلهم وهو استعدادهم للتعاون دعونا نستكشف بعض الأمثلة

عندما يبدأون فى نوبة غضب فإنه من السهل تشتيت انتباه الأطفال حتى سن الثالثة ثم إعادة توجيههم وذلك بإظهار أى شىء براق مثل مفاتيح فرشاة أسنان ، قطع كريستال أو أى شىء يثير نظره أو سمعه أو لمسه أو تذوقه لقد اعتادت زوجتى

بونى ان تحمل بعض الأشياء الصغيرة لإلهاء ابنتنا حتى لا تشعر بالحزن أو تدخل فى نوبة غضب وعلى الرغم من أن ذلك ينجح مع كل الأطفال فإنه يفيد أكثر مع الأطفال سريعى الاستجابة

موهبة الغناء

إن الغناء يلهى العديد من الأطفال فى جميع الأعمار عما يضايقهم ويعيد توجيههم للشعور بالحب والمساندة فالأطفال يحبون أن تغنى لهم وأن يغنوا معك عندما يكبرون لقد قامت زوجتى بتأليف أغنية صغيرة لكل طفلة من أطفالنا وعندما يبكون نقوم بالغناء فيعهدون للهدوء ويشعرون بالأمان مرة أخرى

إليك فيما يلى مثالاً لعمل ذلك ، وبه إحدى هذه الأغنيات

لورين بيث ، لورين بيث ، كم أحب لورين بيث
لورين بيث ، لورين بيث ، كم أحب لورين بيث .
لورين بيث ، لورين بيث ، كم أحب لورين بيث (ثم تكررها على هذا النحو)

عندما يشعر الأطفال بالإحباط فإن استخدام أغنية مراراً وتكراراً سوف يلهيهم عن مشاكلهم ويعيد توجيههم للشعور بالحب والراحة إن الغناء أفضل من الاستماع إلى الموسيقى لأن الغناء يزيد من تواصل الطفل مع أبيه ومع ذلك فإن استخدام الموسيقى لخلق المزيد من الاسترخاء أو خلق بيئة سعيدة يعد أمراً مفيداً

إن الغناء ليس له نفس تعقيد أو ثقل الكلام العادى وهو يساعد على إعادة توجيه الطفل من التركيز على شىء يضايقه إلى شىء يسعده كما أنه يعد الشىء المثالى لإعادة توجيه الطفل لعمل ما تريده منه لا يمكن أن تبقى محبطاً وتغنى فى نفس الوقت ؛ فإن الغناء

والاستماع إلى الموسيقى يهدآن المزاج ويجعلان الحياة أكثر متعة كما أنه يثير الإبداع والابتكار لأنشطة الجزء الأيمن من المخ إن الابتكار يجعل الطفل أكثر مرونة وتعاونًا فى المواقف المختلفة

عندما كبر أطفالى اعتدنا على ترديد أغنية فى أثناء غسل الأطباق ، وكنت أسمى هذه العملية تنظيف الخمس دقائق لقد كنت أردد أغنية معينة بينما نتسابق لمعرفة ما يمكننا عمله فى خمس دقائق وبعدها أشكرهم على مساعدتهم وأنهى العمل بنفسى لقد أحبوا ذلك ومازالوا يتذكرونه إلى اليوم كتجربة سعيدة

اجعل الأعمال المنزلية ممتعة

لقد كنت أجذب انتباه أطفالى إلى عملية غسيل الأطباق عن طريق الغناء معهم إن قصر مشاركتهم على خمس دقائق فقط يجعلهم لا يشعرون بالملل وبالحرص على عدم عملهم بكثير من الجهد فى السن الصغيرة فإنهم لم يقاوموا المساعدة وبعد أن كبروا أصبحوا يشعرون بالسعادة للعمل بجد ، ويعرفون كيف يستمتعون بالأمر

إننى مازلت أتذكر فى أثناء طفولتى فى أسرة بها سبعة أطفال عندما يأتى دورى لغسيل الأطباق ، وبغض النظر عن أننى أقوم بذلك مرة واحدة أسبوعياً ، ولكن فى هذا اليوم كان شعورى هو إننى دائماً أغسل الأطباق ولا أجد المتعة أبداً إن الجميع يستمتعون بوقتهم عداى أنا

إن الأطفال يعيشون فى اللحظة وكأنها أبدية وعندما يستمر العمل لمدة طويلة فإنها تبدو بالنسبة لهم " إن كل ما نقوم به هو العمل وعن طريق تسهيل العمل وزيادة مساعدة الأطفال سوف يتعلمون أولاً كيف يستمتعون وفيما بعد ، عند بلوغهم سن المراهقة سوف يصبح أداء الواجب المدرسى أكثر إمتاعاً

يجب أن يشعر الأطفال بالاهتمام والرعاية حتى سن السابعة وبين سن السابعة والرابعة عشر يجب أن يركز الأطفال على الاستمتاع باللعب والغناء والرسم والتدريب على الآلات الموسيقية ، وممارسة الرياضة والروايات والواجب المدرسى والقليل من الأعمال المنزلية إن المساعدة فى غسل الأطباق أو التنظيف أو رعاية الحيوانات الأليفة يعد أمراً جيداً ولا يندرج تحت تصنيف الكثير من العمل وأفضل طريقة لمعرفة كم العمل المناسب الذى ينبغى أن يكلف به الأطفال هو الاستماع إلى مقاومتهم وإعادة التفكير إن كونك والداً يتطلب إجراء بعض التعديلات مع كل خطوة على الطريق

عندما يتعلم الأطفال أن يكونوا سعداء سوف يكونون مستعدين للعمل الجاد فى فترة المراهقة وعندما يُطلب من الأطفال أن يعملوا دون الاستمتاع بما يقومون به فإنهم لن يتعلموا أبداً كيف يستمتعون وعندما يبلغون سن المراهقة فسوف يتمردون على العمل أو سيعملون بجد دون الاستمتاع

منذ مائة عام فقط كان الأطفال يعملون فى المصانع ولكن اكتشف المجتمع تدريجياً أن ذلك يعد إساءة للأطفال وإننا اليوم بحاجة إلى إدراك أنه من الخطأ أن نجهد أطفالنا بالعمل الشاق فى المنزل إن مهمة الآباء أن يعطوا ، ومهمة الطفل أن يأخذ فحسب وعند بلوغ السابعة يكون لدى الأطفال احتياج جديد الحاجة للاستمتاع واللعب مع أفراد الأسرة والأصدقاء فهذا هو الوقت الذى يفترض فيه أن يكتسب الأطفال أحد أهم مهارات الحياة القدرة على أن يكونوا سعداء

إن مهمة الآباء أن يعطوا ، ومهمة الأبناء أن يأخذوا فحسب .

إن معظم الكبار لم يتعلموا أبداً كيف يستمتعون بحياتهم وهذا يرجع إلى عدم حصولهم على الدعم المناسب لتعلم كيفية الاستمتاع إن السعادة مهارة ، وهذه المهارة تنمو بين سن السابعة والرابعة عشر والمزيد من المسئولية والعمل قبل سن المراهقة سوف يحد من قدرة الشخص على أن يكون سعيداً في حياته المستقبلية فإنهم إما سيرفضون العمل ويسعون للإستمتاع ولا يتحملون المسئولية عند بلوغهم سن المراهقة ، أو سيعملون بجد ، ولكنهم لا يكونون سعداء أو يشعرون بالبهجة لأنهم جادون للغاية

إن معظم الآباء يعتقدون خطأً أنهم بحاجة إلى تعليم أطفالهم العمل بجد وتحمل المسئولية فالأطفال يتعلمون تحمل المسئولية عندما يكون آباؤهم مسئولين وهم يعملون بجد عن طريق ملاحظة آبائهم وهم يعملون بجد فالأطفال يتعلمون بشكل أساسي عن طريق المحاكاة وفي النهاية فإنهم يقومون بعمل ما يرون آباءهم يقومون به وبهذه الطريقة ؛ يمكن للآباء أن يثقوا في غرائزهم ويخلقوا السعادة والمتعة لأطفالهم فإن العمل الجاد ليس ضروريًّا حتى سن البلوغ

موهبة القراءة

عندما لا يهدأ الطفل قبل الذهاب إلى النوم ، فإن قراءة القصص - إلى جانب الغناء - تعد وسيلة رائعة لإعداد الطفل للاسترخاء والهدوء للنوم بعمق وعلى الرغم من أن القراءة موهبة مهمة للآباء لتهدئة جميع الأطفال ؛ فإنها شديدة الأهمية للأطفال سريعي الاستجابة فإنهم يتلهفون لسماع القصص والأساطير والخرافات إنهم يحبون إثارة الأماكن والأشياء البعيدة

إن الأطفال يعيشون في عالم خيالي حتى يبلغوا العام التاسع من عمرهم ثم يدفعهم المجتمع للاستيقاظ والعيش في عالم الواقع ولا

يجب أن يشعر الآباء بالقلق وأن يسمحوا لأطفالهم بالنمو مع الوقت وسوف يتوافقون بسهولة مع العالم الواقعي عندما يستعدون لذلك وحتى سن السابعة ، فإن الأطفال ليس لديهم القدرة على التفكير المنطقي ، ولا يمكنهم فهم الأفكار المجردة حتى سن الثالثة عشر .

اسمح لطفلك بأن يأخذ الوقت اللازم للنمو وسوف يتوافق بسهولة مع العالم الواقعي عندما يستعد لذلك .

عندما يستمع الأطفال إلى الأخبار ويعرفون أن هناك قاتلاً هارباً فإنهم يفترضون أنهم في خطر وجميعنا كذلك إن استخدام المنطق للحد من هذه المخاوف لا يفيد فلا يجدى أن تقول إننا نعيش في منطقة آمنة لذلك فإنك فى أمان إن التفكير الخيالى يتطلب حلولاً خيالية استخدم أشياء تخرجه من خوفه دون اللجوء للأسباب المنطقية كأن تردد له دعاء بأن يحفظه الله من كل الشرور وإذا لم يكن لديك دعاء مناسب فعليك باستخدام العصا السحرية لطمأنة طفلك وللحد من المقاومة ، فإنه من الأفضل عدم السماح للأطفال بمشاهدة الأخبار حتى سن السابعة

يتم تشتيت انتباه الأطفال من متاعب الحياة عن طريق الاستماع إلى القصص ويستخدم الأطفال الخيال الذى تخلقه هذه القصص لتنمية قدرتهم على التخيل ، والإبداع ، وشعور أقوى بالذات ويشعر الناجحون بأنهم قد صنعوا حياتهم ، أما الأشخاص الأقل نجاحاً فيشعرون بأنهم ضحايا العقبات وتحديات الحياة وبزيادة الخيال والإبداع يتم إعداد الطفل بشكل أفضل لحل مشاكله فى حياته المستقبلية

إن الأطفال مرهفى الحس وسريعى الاستجابة يميلون إلى التأثر السريع وبتكوينهم صوراً ذهنية كاستجابة للقصص فإنهم يكتسبون شعوراً أقوى بذاتهم وبقدراتهم على الإبداع ، وسوف يشعرون بأن ما يحدث فى الحياة له سبب أما المزيد من مشاهدة التلفاز أو السينما فقد يضعف من عملية ابتكار الصورة الذهنية

استخدام الإلهاء لإعادة التوجيه

يمكن لجميع الأطفال الاستفادة من الإلهاء وإنه لمن السهل إلهاء الأطفال حتى سن الثامنة عن مقاومتهم بقراءة قصة بها الكثير من الخيال والألوان والأشكال ولا يهم إذا لم تكن هناك صلة للقصة بما يقاومه الطفل عليك فقط أن تقوم بتغيير الموضوع ، وتبدأ فى سرد قصة بعبارات وصفية

على سبيل المثال ، عندما يرفض الطفل ارتداء المعطف ، فتوقف عن الصراخ وتحدث إليه بنبرة قص الحكايات ، وقل شيئاً مثل " انظر إلى الأوراق الخضراء الجميلة فى الشجرة أننى أتذكر أننى مشيت ذات مرة فى غابة جميلة ، وكانت هناك شجرة عملاقة على كل جانب ، ولقد كانت السماء زرقاء صافية والسحب شديدة البياض فوقى ولقد ظللت أمشى طوال اليوم حتى شعرت بالتعب لقد سرت مسافة طويلة ولكنها كانت ممتعة والآن هيا نرتدى المعطف

وهذا يسمى تأسيس الوفاق ثم الدعوة للمشاركة فعندما تحكى قصة مليئة بالألوان والصور التى تثير خياله ، فإن الطفل يتخلى تلقائياً عن مقاومته ويبدأ فى التوافق معك ؛ ونتيجة لذلك يصبح الطفل أكثر استعداداً للتعاون

للحد من المقاومة ، قم بتأسيس الوفاق ثم الدعوة إلى المشاركة .

عندما يشعر الأطفال بالحزن أو الرفض فى أى سن ، فإنهم سوف يستجيبون إلى إعادة التوجيه مثل دعنا نقم بذلك الآن أو والآن فإننا سوف نفعل ذلك وبدلاً من سؤال الطفل عما يريده أو عما يجب القيام به ، فإن الأب بحاجة إلى قيادة الطفل فبينما يقوم الطفل بصياغة رغباته واحتياجاته ، سوف يقاوم ويسمح لك بمعرفة ما يريده وعند هذه المرحلة قد يقول الأب " حسناً ، إنها فكرة جيدة ، افعل ذلك وبدلاً من سؤاله مباشرة عما يريد أو عما يجب أن يقوم به ، اعرض عليه بعض الاقتراحات ، وامنحه الفرصة فى أن يوافق أو يرفض بشكل غير مباشر عن طريق القبول أو الرفض

ولنعرض مثالاً على ذلك

الأم جيمى فلنذهب للعب فى الحديقة

جيمى إننى لا أرغب فى الذهاب الآن

الأم ولم لا ؟

جيمى إننى أريد اللعب فى غرفتى

الأم حسناً إذا أردت البقاء فى المنزل معى فلا بأس فى ذلك يمكنك إحضار الألوان ورسم لوحة

جيمى إننى لا أريد أن أقوم بأى عمل فنى أفضل اللعب بطائرتى الجديدة

الأم إنها فكرة رائعة العب بالطائرة وسوف آتى بعد قليل لرؤيتك

قد يقوم الوالد بعرض اقتراحات قد يرفضها الطفل حتى يصبح تدريجياً قادراً على تحديد ما يريده وهناك قاعدة عامة لجميع الطبائع ليس من الجيد أن تسأل الطفل عما يريد ، أو يحب ، أو يحتاج ، أو عما يفكر فيه ، أو حتى عما يشعر به بدلاً من ذلك عليك الاقتراح وسوف يقبلون أو يرفضون وعن طريق الرفض سوف يشكلون فكرة واضحة عما يريدون ، أو يشعرون به أو يفكرون به

ليس من الجيد أن تسأل الأطفال عما يريدون ، أو ما يحتاجون إليه ، أو ما يفكرون فيه أو حتى ما يشعرون به

إن الأطفال سريعي الاستجابة يميلون إلى أن يكونوا أكثر مرحاً ودعابة وحماساً فهم يستمتعون بصور وتغييرات الحياة وبالنسبة لهم تعد الحياة مغامرة كما أنهم اجتماعيون ويتحدثون كثيراً ويكونون الصداقات بسهولة ويحبون الجميع وكثيراً ما يكونون من الأشخاص الذين لا يمكنك مقاومتهم ، فهم ساحرون ويتوافقون مع الجميع ، وهم لا يحملون الأحقاد لأحد

إنهم لا يرتبطون بشيء بعمق ؛ ولذلك فإنه ليس من السهل أن يشعروا بالأذى قد تنتابهم نوبات الغضب ويصبحون معارضين ، ولكن عادة ما يحدث ذلك عندما يطلب منهم التركيز أو عمل شيء لا يريدون القيام به وتعد الفوضى والانفعالات المتضادة جزءاً لا يتجزأ من حياتهم

إنهم يميلون إلى تشتيت الفكر وكثرة النسيان ، وعدم تحمل المسئولية كما أنه من الصعب عليهم أن يقوموا بتنظيم الفوضى التي تسببوا فيها ، ويجب أن يطلب منهم الأمر مراراً وتكراراً يمكن للآباء أن يجدوا الراحة عندما يعرفون عنهم هذه

الفكرة فلا تتوقع من هذا الطفل أن يرتب المكان الموجود به فإنها مهمتك على سبيل المثال ، فإن مثل هؤلاء الأطفال لن يقوموا بتنظيم وتنظيف غرفتهم إلا إذا حصلوا على المساعدة ؛ لذلك فبدلاً من التشاجر معهم قم بالعمل فحسب

وعندما تتاح لهؤلاء الأطفال الفرصة للاستمتاع واكتشاف الأشياء بسرعة ، فإنهم ينمون مساحة انتباه ويتعلمون التركيز بعمق وبمرور الوقت سوف يتعلمون إنهاء المهام إنهم يحتاجون بعد سن السابعة إلى التشجيع الحازم للبقاء على تركيزهم ويتم عمل ذلك بسهولة عن طريق قضاء الوقت في مساعدتهم

وبدون الدعم المناسب ؛ فإن هؤلاء الأطفال يشعرون بالحيرة والارتباك من مسئوليات الحياة ، ويميلون إلى عدم تحمل المسئولية أو تشتيت الذهن بشكل مبالغ فيه كما أنهم كثيراً ما يرفضون تحمل المسئولية حتى وهم كبار أما عندما يحصلون على الدعم الذى يحتاجون إليه ، فإنهم يصبحون أقوياء ، مسئولين ، مركزين ، واثقين منجزين وقادرين على توجيه أنفسهم

الأطفال المتفتحون بحاجة للطقوس والتناسق

إن الطابع الرابع هو التفتح إن الأطفال المتفتحين يهتمون بسير الأمور في الحياة ، فهم يريدون معرفة مجريات الأحداث المتوقعة وكل ما سيطرأ من تغيرات وعندما يفهمون كيفية سير الأمور ، فإنهم يكونوا أكثر تعاوناً

إن المواقف الجديدة التى لا يعرفون ما يتوقعونه فيها هى ما تثير مقاومتهم وهم يقيمون أنفسهم على أساس ما يتوقعون حدوثه فعندما يتوقع هذا الطفل أن من حوله يحبونه ، فسوف يشعر بأنه محبوب إنهم بحاجة إلى مزيد من الروتين ، والتكرار والتناسق

يجب أن يكون هناك وقت محدد للطعام والنوم وللعب ولقضاء بعض الوقت مع الأب أو الأم ووقت كاف لاختيار الملابس التي سيتم ارتداؤها في اليوم التالي إلخ وهم يستجيبون جيدا لعبارات التطمين والتشجيع مثل والآن حان وقت عمل أو لقد حان الآن وقت الذهاب إلى

إنهم أكثر الأطفال طيبة ومراعاة لشعور الآخرين وهم بحاجة للوقت لعمل الأشياء بنظام كما أنهم أكثر الأطفال مقاومة للتغيير كما أنهم لا يستطيعون اتخاذ قرارات سريعة ولا يجب سؤالهم عما يريدون أو ما يفكرون فيه ، أو يشعرون به ولكنهم بحاجة لإخبارهم بما يجب فعله

إن الأطفال المتفتحين هم أكثر الأطفال طيبة ومراعاة لشعور الآخرين .

وطالما أنه لا يوجد تغيير كبير ، فإنهم يكونون أكثر تعاوناً إن التغيير في الوقت يشير إلى الحاجة إلى تغيير النشاط واستخدام جملة والآن حان وقت " تطمئن هذا الطفل بأن كل شيء على ما يرام ويسير كالمعتاد إنهم بحاجة لأن يكون كل ما حولهم متوقعًا

وعلى الرغم من أنهم يحبون أن يتم إخبارهم بما يفعلونه ؛ فإنهم يقاومون دفعهم أو استعجالهم في أداء الأشياء فهم مثل الأطفال مرهفي الحس ، بحاجة لمزيد من الوقت للقيام بشيء أو عمل تغيرات إنهم بحاجة إلى المزيد من الاطمئنان بأن كل شيء مخطط له مسبقا وأن هذا هو ما اعتادوا عليه إن التكرار يمنحهم الشعور بالراحة وهم لا يتحركون كثيراً مثل بقية الأطفال ، فكثيراً ما يكونون سعداء لكونهم

باقين فى نفس المكان ويستمتعون بالأكل والنوم ومشاهدة الآخرين والاستماع إليهم

إنهم يستمتعون بمرور الوقت ولا يمكنهم توجيه أنفسهم تلقائياً كما لا يمكنهم الابتكار أو الإبداع فهم بحاجة لإخبارهم والآن لقد حان وقت وإلا فإنهم سيظلون جالسين وينشغلون بأحلام اليقظة إنهم يحبون الراحة الجسمانية ، وهم يفضلون الجلوس والمشاهدة بدلاً من المخاطرة بعدم الشعور بالراحة

وهم لا يشبهون الأطفال النشطين فهم لا يحتاجون للقيادة والملاحظة فقد يشاهدون أطفالاً آخرين يؤدون نشاطًا خمسين مرة ، ثم يقومون فجأة بعمل هذا النشاط فالملاحظة تعد كافية بالنسبة لهم لتنمية الاهتمامات

يشارك الأطفال المتفتحون عن طريق الملاحظة .

إن الطفل ذى الأربعة أعوام الذى يشاهد الأطفال الآخرين يلعبون لا يشعر بالوحدة فإنه سعيد للغاية بالمشاهدة ، وكأنه يقوم بالنشاط من خلال الآخرين وهذه لا تعد مشكلة فسوف يشارك فى النهاية وعند بلوغ العام السابع يفضل التشجيع على المشاركة ولكن إذا رفض الطفل اتركه وشأنه

وتشجيعه لا يأتى عن طريق طرح أسئلة مثل هل تحب أن تنضم إلينا ؟ يمكنك استخدام هذه الجملة بدلاً من قولك والآن لقد حان الوقت لتنضم إلينا

فإذا رفض يمكنك قول حسناً إننى أرى أنك تفضل المشاهدة أخبرنى متى ستريد الانضمام إلينا ؟

كثيراً ما يتم إهمال الأطفال المتلقين بسبب هدوئهم الشديد ، وتساهلهم ، وعدم كثرة طلباتهم كما أنهم قليلاً ما يرفضون أو يعارضون إنهم بحاجة لتحفيزهم برقة لعمل الأشياء وتحديهم لإنجازها ، حتى لو فضلوا النوم أو البقاء فى المنزل

إن عليك إعطاء هؤلاء الأطفال مهمة ، فبدون هذا النوع من المساعدة لن يكون لديهم أية اهتمامات إن الشعور بالأمان الناتج عن الروتين والطقوس المنتظمة يساعدهم تدريجياً على تحمل المخاطر المطلوبة لعمل شىء جديد

كقاعدة عامة ، إذا كان هناك تغيير فإن الأطفال لا يريدونه .

إن عدم رغبة الأطفال المتفتحين فى عمل شىء لا يعد سبباً كافياً لعدم عملهم أى شىء ، فإنهم لن يرغبوا أبداً فى عمل شىء جديد عندما يرفضون عمل شىء جديد ، كن رفيقاً معهم ولا تجبرهم على المشاركة وتذكر أنهم يشاركون عن طريق المشاهدة بمستوى مريح بالنسبة لهم عليك أن تداوم على منحهم فرصًا لتوسيع دائرة اهتماماتهم ، ولكن لا تدفعهم للمشاركة فدائماً ما تكون المشاهدة والملاحظة كافية بالنسبة لهم

وهؤلاء الأطفال لا يحبون المقاطعة فهم يريدون الاستمرار حتى الوصول إلى أدق التفاصيل كما أن التكرار يمنحهم الشعور بالأمان إنهم سيقاومون عندما تحاول إيقافهم ، ولكن كثيراً ما تكون هذه المقاومة صامتة فهم يمتنعون عن الدخول فى نوبات الغضب لعدم رغبتهم فى حدوث مشاكل ، أو لكى لا يكونوا غير متوائمين ولديهم خوف شديد من إحباط والديهم أو شعورهم بالرفض

طقوس الحب

يشعر الأطفال المتفتحون بالحب عن طريق توقعه ويجب أن يكون هناك طقوس للحب حتى يشعر هؤلاء الأطفال بقيمتهم وتواصلهم مع الوالدين ويجب ألا تستغرق هذه الطقوس الكثير من الوقت إنهم بحاجة فقط لأن يتم تقديرهم على أنهم مميزون ، ثم تكرار ذلك مرات ومرات

بالنسبة لابنتي لورين ، فلقد كان لدينا طقوس من السير إلى المدينة عبر الغابة ثم الاستراحة فى مكتبة عامة مع تناول كعكتها المفضلة وعندما كانت طفلة صغيرة كنت أسير بها فى عربتها الصغيرة وعندما كبرت كانت تسير معى أو كنا نركب الدراجة لقد كانت هذه الطقوس تستغرق حوالى خمسة عشر دقيقة ؛ عشر دقائق فى كل من الطريقين ، وخمس دقائق لتناول الكعك ومداعبة بعض الكلاب

وهى الآن فى سن المراهقة ، وتتذكر جيداً هذه الذكريات والتواصل الجميل الذى تشاركنا به سويًا كثير من الكبار لديهم صعوبة فى تذكر الحب والمتعة فى أثناء طفولتهم وتعد هذه خسارة هائلة فإن القدرة على تذكر مشاعر الحب والمساندة يمنحنا شعورًا قويًا بالأمان طوال العمر

إن أداء بعض الأنشطة التربوية فى وقت محدد يجعلها تصبح طقوساً معتادة ، ومن السهل تذكرها ويتم عمل الطقس بالتحدث عنه مرات عديدة على سبيل المثال ، قل " اليوم هو السبت ويمكننا السير إلى المدينة وتناول كعكتك المفضلة لكى يشعر الأطفال بالتميز فإنهم بحاجة إلى أنشطة متميزة فى أوقات متميزة

إليك فيما يلى بعض الأمثلة

- صباح السبت سيقوم أبى بطهو البيض بطريقتنا الخاصة
- صباح الأحد سوف نذهب جميعاً للنوم متأخراً وسوف تقوم أمى بعمل الفطير اللذيذ
- عندما يتأخر أبى ، فإنه يصلح الأمر باصطحابنا لجولة فى متجر البقالة
- عندما يسافر أبى خارج المدينة ، فإنه يتصل دائماً لمساعدتنا فى أداء الواجب المنزلى ، وإلقاء تحية المساء علينا
- إن أمى تقرأ لنا قصة دائماً قبل النوم
- دائماً يغنى أبى أو أمى أغنية قبل الذهاب للنوم
- عندما يشعر طفل بألم فى البطن ، دائماً ما تعد أمى ضمادة دافئة وتضع عليها زيت خروع وتضعها على بطنه
- عندما يكون أبى سعيداً دائماً ما يغنى أغنيته المفضلة
- فى الساعة الثامنة من كل خميس ، نجتمع جميعاً ونشاهد برنامجًا أسريًا ممتعًا
- فى كل ليلة قبل النوم ، يتحدث الابن والوالد ويراجعون ما حدث فى أثناء اليوم
- فى الربيع ، يذهب جميع أفراد الأسرة لجمع الزهور قبل العشاء كل ليلة
- كل شخص يأخذ الكلب فى نزهة قبل العشاء

- كل صيف نذهب فى إجازة نحبها جميعاً إلى نفس المكان ونفس الفندق (بالطبع يمكنك الذهاب لأماكن مختلفة ، ولكن تكرار نفس الإجازة يجعلها طقساً مميزاً)
- كل عطلة نهاية أسبوع نخرج جميعاً للنزهة
- كل يوم أحد فى أيام الصيف نذهب لمعرض المدينة
- إننا نذهب لقضاء يوم مع أبى وأمى خارج المنزل مرة كل شهر
- قبل النوم كل ليلة نقوم بترديد الأدعية اليومية

إن هذه الطقوس الممتعة تخلق ذكريات مميزة وتوقعات تمنحنا الشعور بالأمان فى أثناء الطفولة وطوال العمر هناك طقوس أخرى أقل متعة أو تميزاً ولكنها تمنحنا شعوراً قوياً بالأمان والأهم من ذلك التناسق فإن أهم شىء فى الطبيعة هو التناسق فإن الربيع يتبع الشتاء والصيف يتبع الربيع

ولكل شىء فى الحياة موسم هناك وقت للنشاط ووقت للراحة وقت للأكل ووقت للعب ، وقت للبدء ووقت للتنظيف إن المد والجزر يحدث فى المحيط ثم يختفى تشرق الشمس ثم تغرب وحتى فى أجسامنا فإننا نستنشق الهواء فى الشهيق ثم نخرجه فى الزفير ونحن نستيقظ ثم ننام

إن جميع السلوكيات المتكررة والروتين والطقوس تمدنا بتناسق لأحداث الحياة إننا نشعر بالراحة لمعرفة ما سوف يأتى ونشعر بالألفة مع توقع ما سيحدث لذا فإن جميع الأطفال بحاجة إلى التناسق والطقوس ولكن الأطفال المتفتحين أشد احتياجاً إليه ؛ إذا أردنا لهم الخروج من الشرنقة والتعبير عن مواهبهم

طقوس عملية

إليك فيما يلى المزيد من الأمثلة على طقوس مهمة تمد حياة الطفل بالتناسق بالطبع ليست جميعها مناسبة أو ممكنة فى كل منزل ولقد وضعتها فى قائمة لعلها تثير أفكاركم لابتكار طقوس تناسبكم

استيقظ كل يوم فى نفس الوقت قبل موعد المدرسة

ليكن لديك مكان أو مقعد خاص تجلس عليه دائماً لتأكل

اذهب إلى المدرسة كل صباح فى نفس الميعاد

ليكن هناك شخص واحد يُحْضِر الطفل من المدرسة كل يوم

حافظ على نفس الخطة فى إحضار الطفل بعد المدرسة

اذهب للحديقة كل يوم ثلاثاء وخميس

اغسل السيارة كل سبت

احضر للعشاء فى نفس الموعد ولتكن هناك طريقة مميزة تنادى بها الأطفال لتناول العشاء كل ليلة ـ كوجود جرس مثلاً أو قول جملة قصيرة العشاء جاهز لقد حان الوقت لتناول العشاء

أعدَّ ملابس الغد فى الليلة السابقة (إن هذا الاقتراح يفيد عندما يرفض الطفل ارتداء ملابسه فى الصباح)

نظِّم روتيناً بسيطاً قبل الذهاب للنوم لغسيل الوجه والأسنان وارتداء ملابس النوم وابدأ ذلك فى نفس الوقت كل ليلة (إن هذا التناسق يعد ضرورياً فإن جميع الأطفال بحاجة إلى النوم وإلى

روتين منتظم للاستعداد للنوم فى وقت معين مما يجعلهم ينامون بشكل أفضل)

عندما يحصل الأطفال المتفتحون على التناسق الذى يحتاجون إليه ، فإنهم ينمون قدرات تنظيمية هائلة فيمكنهم خلق النظام والحفاظ عليه إنهم مسالمون وعمليون ويمكنهم التغلب على عقبات كبيرة لتحقيق أهدافهم وهم أيضًا موهوبون للغاية فى دعم وتهدئة من يحتاج إلى ذلك كما أنهم يتحركون ببطء ولكنهم ثابتون وأقوياء

منح الأطفال ما يحتاجون إليه

قد تقول الآن إنه من حسن الحظ أن آباء اليوم يقررون أن ينجبوا عدداً أقل من الأبناء إذا كانت هذه الرؤية الحديثة لإشباع احتياجات أطفالك تبدو أكثر مما يمكنك منحه لهم ، فاعلم أنها ليست كذلك ! فقد تبدو محيرة لأنها حديثة ، ولكن عندما تصبح مألوفة بالنسبة لك وتبدأ فى تنفيذها ، فسوف تصبح التربية أكثر سهولة

إن هذه الطرق المختلفة لإشباع الاحتياجات تقلل من المقاومة ولكنها تستغرق وقتاً وتحتاج إلى الإعداد ، وأحياناً لا يكون لدينا هذان الشيئان والمهارة التالية التى سوف نناقشها تفيد حتى إذا لم يكن لديك الكثير من الوقت سوف تتعلم فى الفصل التالى كيف يمكن للاستماع والتعبير عن احتياجاتك أن يحد من المقاومة ويحفز أطفالك بنجاح على التعاون

٥

مهارات جديدة لتحسين التواصل

إن أكثر المهارات أهمية للحد من المقاومة وخلق روح التعاون لدى الأطفال هى الاستماع والفهم عندما يرفض الأطفال التعاون ، فإن ذلك يكون لأن بعضهم يريد أو يحتاج إلى شىء آخر لذا يجب تحديد هذه الحاجة أو الرغبة وتلبيتها فإن تحديد الحاجة أو الرغبة كثيراً ما يحد من مقاومة الأطفال وفى هذه الحالة فإن فهم مصدر مقاومة الطفل يكفى للتغلب عليها وإنهائها وبتعلم مهارات جديدة لتحسين التواصل يمكنك تقليل مقاومة الأطفال على الفور وتقوية استعدادهم للتعاون

إن فهم مقاومة أطفالك يكفى للقضاء عليها .

إن أقوى دافع ـ أو رغبة أو أمنية أو حاجة ـ لدى الأطفال هى الاستعداد للتعاون مع والديهم واتباعهم وإسعادهم إن الأطفال يولدون وهم بحاجة لاتباع قيادة والديهم ، وأعظم أمانيهم هى إسعادهم

وأقوى رغباتهم أن يكونوا متعاونين وهذه الرغبة الأساسية يجب إيقاظها وتغذيتها مثل أية موهبة أو قدرة أخرى إن التربية الإيجابية تركز على إيقاظ استعداد الأطفال للتعاون بدلاً من التركيز على السيطرة عليهم عن طريق تخويفهم وإشعارهم بالذنب قد يجعلنا التخويف وإشعار الأطفال بالذنب نسيطر عليهم بشكل فعال ولكن على المدى البعيد فإن هذا يضعف من استعدادهم للتعاون

لماذا يقاوم الأطفال ؟

عندما يقاوم الأطفال الأب ، فإن ذلك كثيراً ما يكون بسبب احتياجاتهم لشيء آخر وهم يفترضون أنك إذا فهمتهم فإنك لن تتردد في تلبية رغباتهم أو احتياجاتهم فكّر في ذلك للحظة إنك تفكر معظم الوقت في ما الذى يريده أو يحتاجه أو يرغب فيه طفلي ؟ ثم تبدأ في عمل اللازم لتدعيم الطفل وعندما يشعر الأطفال بالحب والدعم ، فسوف يفترضون أنك سوف تغير من طلبك إذا استمعت إلى رغباتهم أو احتياجاتهم إنهم يفترضون أنك سوف تعدل طلبك إذا فهمت أهمية رغباتهم وحاجاتهم الفورية أحياناً ما تكون مقاومتهم مجرد محاولة للتواصل معك لإخبارك بأن هناك شيئاً آخر يفضلونه

إن القدرة على فهم مقاومة أطفالك هى التى تعمل على الحد من تلك المقاومة فعندما تصل الرسالة للأطفال بأنك متفهم لما يريدونه ومدى أهميته لهم ، سوف يتغير مستوى مقاومتهم ولا يكفى أن تفهم أطفالك فحسب ولكنك بحاجة للتواصل معهم بنجاح ليعرفوا أنك قد فهمتهم عندما يقاوم الأطفال ، فإن السبب هو أنهم يعتقدون خطأً أن الآباء لا يفهمون رغباتهم أو احتياجاتهم

على سبيل المثال يريد طفل فى الخامسة من عمره كعكة ولكن والدته تريده أن ينتظر إلى ما بعد تناول وجبة العشاء

" بوبى أمى أريد كعكة
الأم لقد اقترب وقت العشاء وأريدك أن تنتظر بعد العشاء وحينئذ تستطيع أن تحصل على واحدة
" بوبى ولكننى أريد واحدة الآن !

وينفجر الطفل فى نوبة من الغضب فتستمع الأم أولاً لفهم سبب مقاومة بوبى وبعد التوقف للاستماع تقول بهدوء إننى أعرف أنك تريد الكعكة **الآن** وأنت تشعر بالغضب لأنك تريدها وأنا لن أعطيك إياها

وفى هذه اللحظة يسترخى بوبى وينسى غضبه ومقاومته وذلك لأنه يعتقد الآن أن والدته تعرف ما يريد وأنه سوف يحصل على الكعكة ثم تقول الأم يجب عليك الانتظار إلى ما بعد العشاء

أحياناً ما تكفى هذه الدرجة من الفهم ولكن أحياناً أخرى يحتاج الطفل إلى المزيد قبل أن يتمكن من التعاون معك إن الأطفال يقاومون الآباء معظم الوقت ببساطة لأنهم يشعرون بأن آباءهم لا يفهمونهم أو يسمعونهم

إن الأطفال يقاومون الآباء ببساطة لأنهم يشعرون بأن آباءهم لا يفهمونهم أو يسمعونهم .

دعنا نعرف ما يحدث إذا كان بوبى يحتاج إلى مزيد من الوقت والفهم بعد نسيان الغضب الذى حدث ، فإنه يشعر الآن باليأس والحزن وعلى الرغم من أن بوبى يستمر فى مقاومة والدته ، فإن مقاومته أصبحت مختلفة فلقد تحولت من الغضب إلى اليأس أو الحزن ويبدأ بوبى فى البكاء قائلاً إننى لا أحصل أبداً على ما أريد إننى لا أريد الانتظار

ومرة أخرى تتفهم الأم وتحدد الحاجة التى لم يتم إشباعها وتقول إننى أتفهم شعورك بالحزن فأنت تريد الكعكة ولا تريد الانتظار عليك بالانتظار لفترة من الوقت

من الواضح أنه قد تم الحد من المقاومة ، ولكن الأهم هو ظهور مستوى أعمق من الشعور وبعد البكاء سوف يبدأ خوف الطفل فى الظهور ويرفض بقول إننى لن أحصل أبداً على الكعكة فأنا لا أحصل أبداً على ما أريد إننى أريد واحدة فقط لماذا لا آخذ كعكة فحسب ؟

وعند هذه الخطوة تتجنب الأم إعطاء أى تفسيرات وتستمر فى تفهم وتحديد المشاعر والرغبات فتقول إننى أعرف أنك خائف من عدم حصولك على الكعكة وعليك بالانتظار لفترة من الوقت ولكننى سأحرص على إعطائك الكعكة وأعدك بذلك تعال إلى هنا يا حبيبى ، فأنا أريد معانقتك إننى أحبك كثيراً

وهنا يذوب بوبى بين ذراعى والدته ويحصل على الحب والاطمئنان والدعم الذى يحتاج إليه بالفعل فى المقام الأول فعادة عندما يرفض الأطفال التعاون فإنهم يكونون بحاجة إلى شىء أكثر عمقاً فهم بحاجة إلى التفهم والحب ، وهذا يأتى بشىء بسيط مثل المعانقة

خذ ما يكفيك من الوقت للاستماع

بعد قراءة هذا المثال الذى يتناول أهمية اكتشاف مشاعر الأطفال الأكثر عمقاً فى ظل مقاومتهم قد تقول إننى لا أستطيع عمل ذلك فى كل مرة يقاوم فيها طفلى إنك لا تفهم أطفالى فإنهم سوف يستهلكون كل وقتى فى المقاومة قد يكون ذلك صحيحاً ، ولكن ليس بعدما تنجح هذه الطريقة فهى تحد من المقاومة وتخلق المزيد من التعاون إذا استغرقت الوقت للاستماع وقمت بذلك بالشكل المناسب ، فسوف تقل مقاومة أطفالك فى المرة التالية ويصبحون أكثر تعاوناً

أحياناً ما يحتاج الوقت إلى خمس دقائق إضافية ، ولكن هذا ضرورى لطفلك إننا نقضى ساعات أسبوعياً فى القيادة ، والتسوق وعمل أشياء لأطفالنا ، وعلى الرغم من أهمية هذه الأشياء الخارجية فإنها ليست بمثل أهمية مساندة الأطفال معنويًّا إن استغراق عدة دقائق إضافية للاستماع وتحديد مشاعر ورغبات واحتياجات طفلك لن تعطيه فقط ما يريد ولكنها أيضاً سوف تمنحك المزيد من الوقت لتلبية احتياجاتك الخاصة

إن استغراق الوقت للاستماع يعد أهم من الذهاب لتدريب الكرة فى الموعد .

وعلى الرغم من أن الرفض والتهديد قد يكبح مقاومة الطفل ويوفر الوقت الثمين فإنه يخلق على المدى البعيد المزيد من المقاومة للأشياء الأخرى كثيراً ما تشكو الأمهات قائلات ولكن طفلى يختار أسوأ

الأوقات للمقاومة ويبدو بالفعل أنه عندما لا يكون لدى وقت فإنه يكون فى أشد حالات المقاومة

عندما لا يسمح للطفل بالمقاومة فسوف ينمو الإحباط بداخله وسيظهر هذا الإحباط عندما يكون الآباء أكثر غضبًا يمكن تجنب هذه المشكلة بقضاء بعض الوقت وذلك عندما يكون هناك وقت بالفعل لتفهم مقاومة طفلك اجعل أطفالك يعرفون دائماً أنك تفهمهم وتستمع إليهم

إذا لم يكن لديك وقت للاستماع ، فإنك لا تعطى أطفالك ما يطلبونه اعلم أن الوقاية خير من العلاج لا تنتظر حتى يتراكم رفض أبنائك بداخلهم ثم ينفجر اقض بعض الوقت فى الاستماع إلى مقاومتهم كلما أمكن وبذلك لن يتراكم رفضهم ويخرج عندما تحتاج بالفعل إلى تعاونهم وليس لديك الوقت والفرصة للاستماع إليهم ومساندتهم

حاول أن تتذكر أنها مجرد خمس دقائق إضافية وأنها جديرة بذلك حقاً إن الاستماع إلى أطفالك دائماً ما يكون أكثر أهمية من الذهاب إلى أى مكان فى الموعد المحدد عندما تقضى الوقت فى الاستماع إلى أطفالك فإنهم سوف يتحفزون تلقائياً لمساعدتك فى قضاء بعض الوقت من أجلك أنت أيضاً إن التعاون يعنى أنك تمنح وهم يمنحون امنحهم الفهم ، وسوف يستمع لك أطفالك بشكل أفضل ويزداد تعاونهم معك

الشرطان

هناك شرطان يجب الوفاء بهما لكى تُظهر للطفل أنك تستمع إلى **احتياجاته** ورغباته وأمنياته وتتفهمها يجب أن يبعث الأب برسالة **تعبر عن** تقديره لهذه الرغبات أو الأمنيات أو الاحتياجات ، ولكن

يجب أن يدرك الطفل أيضًا أنه ليس كل ما يطلبه سينفذ إنك عن طريق وضع الحدود (مثل إنك لن تحصل على الكعكة الآن) فإن الأطفال يشعرون برفضهم لأنهم غير مدركين لحاجاتهم الكامنة والمتمثلة فى حاجتهم لأن يستمع آباؤهم إليهم

والخطوة الثانية هى أن يتعرف الأب على مشاعر الغضب أو الإحباط داخل الطفل ويحددها بطريقة هادئة وحميمة فعندما يظهر الأب تقديره لهذه المشاعر ، يدرك الأطفال ما يشعرون به فعلى الرغم من أن الأطفال قد يشعرون بالغضب ، فإنهم حتى لا يدركون أنهم يشعرون بذلك

فعندما يدركون مشاعرهم يتم فتح طريق آخر أمام الأطفال وعند هذه اللحظة يمكن للأطفال تحديد احتياجاتهم والشعور بها ، وبذلك يعبرون عنها حتى يتم الاستماع إليها فعندما يشعر الطفل بأن هناك أحدًا يفهمه ويلبى له هذه الحاجة سوف ينتهي الجزء الأكبر من الصراع فإن الطفل يدرك أنه يتم الاستماع إليه ويتم تأكيد هذا الشعور عندما يقول الأب ما يريده الطفل

ويحدث ذلك فى اللحظة التى يقول فيها الوالد إننى أعرف أنك تريد الكعكة الآن إنك غاضب بالفعل لأنك تريد كعكة ، وأنا لن أعطيك إياها وتكون استجابة الطفل هى الموافقة التامة ومن الصعب أن تظل تقاوم بينما تشعر بالموافقة وأنه يتم الاستماع إليك وتفهُّم مشاعرك

لقد نجح مثال الكعكة لأنه تم الوفاء بالشرطين فلقد أوصلت الأم فهمها لموقف الطفل وشعر الطفل بأن حاجته للفهم قد تم الوفاء بها وعلى الرغم من أن هذه الطريقة تكون أكثر فاعلية مع الأطفال مرهفى الحس فإنها تنجح مع جميع أنماط الطباع الأربعة للأطفال

بل إن الأمر قد يستغرق المزيد من الوقت مع الأطفال مرهفى الحس لأنهم بحاجة إلى مزيد من الفهم

وكلما كان الطفل أكثر حساسية ، ازدادت حاجته لسبر أغوار مشاعره ويمكن للأب أن يرشد طفله إلى مستويات أعمق عن طريق تذكر ما يكمن وراء هذه المشاعر فإن ما يكمن وراء رفض الطفل ومقاومته هى أولاً الغضب ، ثم الحزن ، ثم الخوف وعن طريق منح الأطفال الفرصة لتفهم هذه المشاعر ، فإننا بذلك نفتح قلوبهم ونمكنهم من الشعور بأن احتياجاتهم الحقيقية والأكثر أهمية قد تم الوفاء بها وإذا لم يتعمق الأطفال أكثر ، فسوف يبقون على السطح يقاومون ويريدون الكعكة

إن ما يكمن وراء رفض الطفل ومقاومته هو الغضب أولاً ، ثم الحزن ، ثم الخوف .

وبالنسبة للأطفال مرهفى الحس ، فإن الآباء بحاجة للتركيز أولاً على التنفيس عن الغضب ، والحزن ، والخوف فى أثناء إظهار فهمهم لاحتياجات أطفالهم

أما فى حالة الأطفال النشطين ، فإن الآباء بحاجة إلى التركيز على القليل من المشاعر الأساسية ، ولكن عليهم تقدير ما يقوم الطفل بعمله أو ما يريد عمله على سبيل المثال ، قد يقول إننى أعلم أنك قد توقفت عن عمل كل شىء لتأتى إلى هنا وتحصل على الكعكة إنك غاضب لأنك ترغب فيها ، ولكننى أريدك أن تنتظر حتى بعد العشاء فإذا كنت تتحدث مع أحد الأطفال النشطين فيمكنك النجاح فى التفهم بشكل أفضل عن طريق السرد المفصل لبعض الأنشطة

التى تحدث والتى لا تحدث ، وبالسماح للطفل بأن يعرف بشكل مباشر ما يريد عمله

وبالنسبة للأطفال سريعى الاستجابة والذين يحتاجون إلى إعادة التوجيه فيمكنك إضافة جملة بسيطة مثل إننى أعرف أنك تريد الكعكة **الآن** وأنك غاضب بالفعل لأنك لا تريد الانتظار وأنا لن أعطيك إياها تعال إلى هنا ودعنا نقم بتغليف هذه الكعكة لتناولها بعد العشاء سوف نتناول الليلة السلمون الأحمر والبطاطس البيضاء انظر إلى هذه البطاطس

أما الأطفال المتفتحون والذين هم بحاجة إلى المزيد من النظام فعليك إضافة عنصر الوقت ، وسوف يكون الأمر أكثر فاعلية استخدم جملة إننى أعرف أنك تريد الكعكة **الآن** ، وأنك غاضب بالفعل لأنك لا تريد الانتظار لقد حان الآن موعد الإعداد للعشاء وبعد العشاء سيحين وقت تناول الحلوى أولاً نأكل ثم نتناول الحلوى فالأطفال المتفتحون يحتاجون إلى النظام ثم سيشعرون بالراحة والاسترخاء

إن هذه الطرق الأربعة تفيد عند استخدامها مع الطفل المناسب ولكن المثال الأساسى قد ينجح أيضاً مع كل الطباع تذكر أن كل طفل لديه جزء بسيط من كل طبيعة لذلك فإن أيًا من هذه الطرق سوف ينجح

أسلوب الحب القاسى فى التربية

عندما يتعلق الأمر بالتعامل مع مقاومة أطفالنا فهناك طريقتان مختلفتان الحب الرقيق والحب القاسى إن الآباء الذين يتعاملون بأسلوب الحب القاسى يعتقدون خطأً إننى إذا تسامحت مع مقاومة أبنائى فسوف أفسدهم يجب أن يتذكروا دائماً الكلمة الأولى

والأخيرة هى كلمتى أنا ، وعلى الرغم من أن هذا التفكير القاصر أصبح لا يعتد به فإنه يعتبر صحيحاً إلى حد ما فلكى يشعر الأطفال بالأمان فى الحياة ، فإنهم بحاجة دائمة لتذكر أن الآباء هم الرؤساء

وعلى الرغم من أن الأطفال قد يحبون أن يكونوا هم الرؤساء إلا أن ذلك ضد طبيعتهم فهم بحاجة للعب فى عالم طفولتهم السحرى دون أعباء تحمل المسئولية وتعدد الاختيارات سوف يخلق شعورًا داخليًا بعدم الأمان والذى سيؤدى إلى الكثير من المشاكل وسوف ينفصل الطفل عن استعداده الطبيعى للتعاون ويصبح كثير الطلبات أو أنانيًا أو عاجزاً أو أكثر مقاومة هناك تعديل للحكمة القديمة القائلة " توقف عن الضرب وسوف تفسد الطفل وهو عندما ينسى الطفل من هو الرئيس ، فإنك تفسده إن الرسالة الجديدة التى نريد أن نبعث بها إلى أطفالنا هى أنه لا بأس فى أن تقاوم أو ترفض ، ولكن تذكر دائماً أن الأب والأم هما القائدان

لقد حان الوقت لتعديل الحكمة القائلة :
" توقف عن الضرب وسوف تفسد طفلك "

يجب أن يتم تحديث الحكمة القديمة بتعديلات جديدة إننا لسنا بحاجة إلى ضرب أطفالنا أو عدم تحملهم بسبب معارضتهم بل يجب إعادة التفكير فى طريقة الحب القاسى وتعديلها للوفاء بالاحتياجات الجديدة لكل جيل

إن هذه الطريقة تعلم الأطفال من هو الرئيس ، ولكنها لا تضع فى اعتبارها مقاومتهم الطبيعية وبينما كانت طرق التربية القائمة على التخويف وإشعار الطفل بالذنب تنجح فى الماضى ، فإنها الآن أظهرت

مشاكل عديدة فكما ناقشنا من قبل فإن الأطفال ليسوا بحاجة للضرب أو العقاب للتعاون فلقد ولدوا بهذا الاستعداد ولكن إذا لم يسمح لهم بالمقاومة فإما سيصبحون خانعين أو سيحاولون إثبات قوتهم الداخلية

قد يؤدى العقاب إلى طاعتهم على المدى القصير ولكنهم سوف يتمردون فيما بعد إن أطفال اليوم يتمردون مبكراً وهذا التمرد لا يجعل التربية فقط أمرًا صعبًا ومؤلمًا ومستهلكًا للوقت بل يعوق نمو الطفل الطبيعى أيضاً

قد يقول بعض الخبراء إنه من الجيد أن يتمرد الطفل فى سن المراهقة وأنه من الطبيعى أن يتوقف فى هذا السن عن التحدث إلى والديه أو اللجوء إليهم بحثاً عن الحب والمساندة من خلالهم ولكن على الرغم من حدوث كثير من التغيرات فى مرحلة المراهقة فإن هذا لا يعنى أنه يجب على الطفل أن يتمرد على والديه أو يتوقف عن اللجوء إليهم بحثاً عن المساندة إن الانفصال الكبير بين الآباء والمراهقين ليس أمراً صحياً أو طبيعياً ـ إنه فقط أمر شائع

إن الانفصال الكبير الذى يحدث اليوم بين
الآباء والمراهقين ليس أمراً صحياً ـ
إنه أمر شائع فحسب .

وعلى الرغم من أنه من الطبيعى أن يشعر المراهقون بأنهم بحاجة أكبر إلى مساندة أقرانهم فإن ذلك لا يعنى عدم حاجتهم إلى إرشاد والديهم وحبهم أيضاً إن تمرد المراهق على والديه ليس أمراً مسلمًا به نعم إنه الوقت الذى يستكشفون فيه خصوصيتهم وتفردهم ولكن

ذلك لا يعنى أنهم سوف يتمردون وينفصلون عن الاستعداد الصحى للتعاون ، واتباع توجيهات والديهم وإسعادهم

لكى تعيش حياة جيدة اليوم ، فإنه لا يكفى أن تستسلم للقواعد وتعيش خانعاً تحت حكم القادة وليس من المفيد للأطفال أن نحجر إرادتهم ونعلمهم اتباع القواعد بدون عقل أو قلب فالأطفال اليوم قادرون على خلق الحياة التى يريدونها

إن أطفالنا لديهم القدرة على تحقيق أحلامهم ولكن يجب تغذية هذه القوة فإنها قوة إبداعية عندما تكون هناك مشكلة أو عقبة ، فإن الطفل أو الشخص البالغ المبتكر لا يتقبلها ويستسلم ولكنه يبحث عن طريق آخر ، طريق يوصله إلى ما يريد ويخدم احتياجات الآخرين أيضاً ويتم إيقاظ هذا الذكاء الإبداعى عن طريق إيقاظ روح التعاون لدى الأطفال أما عندما ننشىء أطفالنا على أن يكونوا مجرد خانعين ، فإننا نفشل فى منحهم الحكمة التى يحتاجون إليها للمنافسة والنجاح فى عالم اليوم

عندما ننشىء أطفالاً خانعين ، فإننا نفشل فى منحهم القوة الدافعة للنجاح

إن النجاح فى الحياة لا يأتى عن طريق اتباع القواعد ، بل يأتى من التفكير واتباع بصيرتك وإرادتك الداخلية ويتم تنمية هذه القدرة الطبيعية عن طريق تقوية استعداد الطفل للتعاون أما مطالبة الأطفال بالطاعة العمياء ، فإنها تحطم إرادتهم الداخلية كما أنها تغلق قلوبهم وعقولهم وتفصلهم عن قدراتهم لخلق الحياة التى أتوا ليحيوها عندما تصل الأطفال رسالة مفادها أنه لا بأس فى مقاومتهم ولكن عليهم أن يتذكروا أن الأب والأم هما القائدان ، فإن

لديهم الفرصة لفتح أذهانهم وقلوبهم وتنمية القدرة على معرفة إرادتهم ورغباتهم الحقيقية فى الحياة

إن النجاح فى الحياة لا يأتى عن طريق اتباع القواعد ، ولكنه يأتى عن طريق التفكير واتباع بصيرتك وإرادتك الداخلية

عندما يستطيع الآباء التجاوب مع معارضة الطفل بهدوء ودون تهديد بالعقاب أو الرفض فإن الطفل يتعلم بالتدريج كيفية التعامل مع المعارضات التى سيواجهها فى عالمه وعندما يواجه شخصا لا يستعد للتعاون فإنه سيعرف كيف يتعامل مع الموقف دون الاستسلام بغير وعى أو طلب استسلام الطرف الآخر

إن طرق التربية الإيجابية تعلم الأطفال كيفية الإبحار عبر عقبات الحياة بتفهم ، وتعلمهم كذلك مهارات جيدة للتفاوض وتجعلهم يعرفون قوة الإنصات للحد من رفض الآخرين وزيادة استعدادهم للتعاون فإن ما يتم عمله معهم يقومون بعمله مع الآخرين فعندما يستمع الأب لأطفاله ، يتعلمون تلقائياً كيف يستمعون هم أيضاً

التربية باستخدام الحب الرقيق

لقد تخلى كثير من الآباء عن التربية باستخدام القسوة فلقد أدركوا أهمية الإنصات إلا أنهم لا يتفهمون أهمية أن تكون أنت الرئيس إنهم يسعون إلى تجنب رفض أطفالهم عن طريق الإنصات ثم ترضية الطفل إنهم يستمعون ولكنهم ينهارون أمام مقاومة الطفل حتى يجعلوه سعيداً فهم لا يتحملون رؤية أطفالهم تعساء ولذلك فإنهم

يقومون بعمل أى شىء لإسعادهم إن هذا الأسلوب التربوى غير مفيد وجعل الكثير من الآباء يشعرون بعدم الثقة فى أساليب التربية الحديثة ولكن لحسن الحظ ، فإن أساليب التربية الإيجابية تنجح على الفور وتؤتى ثمارها سريعاً وهى تفيد على المدى القصير والبعيد أيضاً

لقد أدى فشل أساليب التربية الرقيقة إلى شعور الآباء بالشك فى أساليب التربية الإيجابية الحديثة

أحياناً ما يستسلم الآباء الذين يتعاملون برقة إلى احتياجات ورغبات أطفالهم ، وذلك لمجرد أنهم لا يعرفون شيئاً آخر يوقفون به نوبات الغضب وهم يرفضون عمل ما تم عمله معهم فى أثناء طفولتهم ، ولكنهم أيضاً لا يعرفون طريقة أخرى مفيدة كما أنهم يعرفون أن الضرب والشعور بالذنب لا يفيد ولكن لا يعرفون ما يفعلون ! وعندما يوافقون أطفالهم فإنهم يبعثون برسالة خاطئة لهم وهى أن نوبات الغضب وكثرة الطلبات تعد وسائل جيدة للحصول على ما تريد

إن هؤلاء الآباء يحاولون إسعاد وإرضاء الطفل ، وسوف يفعلون كل ما بإمكانهم لتجنب المواجهة معه وهم لا يعرفون ما يفعلونه عندما يرفض الطفل طلباً ما ، ولا يعرفون كيفية تعلم طرق حديثة لتجنب مقاومة الأطفال وتحفيز التعاون وبذلك فإنهم يبعثون برسالة مفادها أنه لا بأس فى المعارضة ، ولكنهم لا يحددون فيها أنهم هم الرؤساء

ولتجنب مقاومة الطفل فلقد قام الخبراء حسنو النية بتعليم الآباء أن يقوموا دائماً بإعطاء أطفالهم الخيار وإعطاء الخيارات يقلل من

المقاومة ولكنه أيضاً لا يخلق التعاون فإنه يعد طريقة أخرى لمنح الطفل المزيد من القوة وإضعاف قوة الوالد كشخص متحكم فى زمام الأمور

إن منح الخيارات يقلل من المقاومة ،
ولكنه أيضاً لا يخلق التعاون

إن الطفل لا يحتاج إلى الخيارات حتى سن التاسعة فإن الكثير من الخيارات يدفع الطفل للنمو غير السليم وأحد مصادر الضغوط على الكبار اليوم هو وجود الكثير من الخيارات وسؤال طفل صغير عما يريده يضع المزيد من الضغوط عليه كما أن سؤال الطفل بشكل دائم عما يريد أو عما يشعر به يضعف من قدرة الأب على التحكم فى الأمور

إن المزيد من الحرية والمسئولية يخلق المزيد من التوتر إلا إذا كنا مستعدين لها ويعد الأطفال الذين لم يصلوا إلى سن التاسعة غير مستعدين لذلك وهم بحاجة لآباء أقوياء يعرفون ما هو الأفضل بالنسبة لهم ، بشرط أن يكونوا أيضاً متفتحين للاستماع إلى معارضتهم واكتشاف احتياجاتهم ورغباتهم وبعد الاستماع إلى كل ذلك يمكن للأب أن يقرر تغيير اتجاهه أو أن يظل قويًا وباستخدام أى من الطريقتين ، يظل الأب هو المسئول

وهذا المبدأ يشبه نظام القضاء فبمجرد غلق القضية لا يمكن إعادة فتحها إلا مع وجود دليل جديد وبنفس الطريقة فعلى الرغم من السماح للطفل بالمعارضة ، فإن ذلك لا يعنى أن الأب سوف يغير وجهة نظره إذا حصل الأب على فكرة جديدة من استماعه للطفل فإنه لمن الجيد أن يعيد تفكيره فيما يجب عمله قد يغير الأب رأيه

ليس لأنه خائف من المقاومة ولكن بسبب التفكير في المعلومات الجديدة التي عرفها ، ومثل نظام القضاء ، فإن الآباء لا يغيرون طلباتهم إلا إذا أتيحت لهم معلومات جديدة

إن الأطفال بحاجة إلى آباء أقوياء يعرفون الأفضل بالنسبة لهم ، وليسوا بحاجة إلى الكثير من الخيارات

إن الآباء الذين يتعاملون برقة لا يعرفون أن المقاومة تعد احتياجًا ضروريًا بالنسبة للأطفال فهم بحاجة لاختبار الحدود والتأكد من أن ما تريده منهم ضروري بالفعل ؛ وإلا فإن لديهم أشياء يعتبرونها أكثر أهمية وكما أن الأطفال بحاجة إلى السماح لهم بالمقاومة واختبار الحدود المفروضة عليهم فإنهم أيضاً بحاجة إلى أب قوي يستمع ثم يقرر ما هو الأفضل

إن الآباء الأقوياء هم من يتخذون القرار دائماً ، لأنهم هم المسئولون والأطفال غير مستعدين لإدارة أنفسهم فإنهم بحاجة لمسئول وبدونه يبدأون في تدمير أنفسهم إن أساليب التربية الرقيقة والمتساهلة تحد من المقاومة على المدى القصير ، ولكنها تضعف من استعداد الأطفال للتعاون أيضاً كما أن التربية القاسية تؤدي إلى فقدان الفتيات للثقة بينما تفقد الصبية روح الود أما التربية الرقيقة فإنها تجعل الفتيات يشعرن بعدم الاعتزاز بالذات وفيما يلي في الحياة سوف يمنحن المزيد بحد غير معقول ، أما الأولاد فإنهم سيكونون مفرطي النشاط ويفتقدون الثقة والانضباط

إن الأطفال ليسوا على استعداد لإدارة أمورهم بأنفسهم ؛ لذا فهم بحاجة إلى مسئول .

إن أساليب التربية الحديثة تعنى الاستماع إلى معارضة طفلك ثم تقرر ما هو أفضل وهذا لا يعنى أنك لا تنحرف عن موقفك الأساسى فعندما يزداد وعى أطفالك باحتياجاتهم ورغباتهم فإنهم يصبحون مفاوضين ناجحين ويستطيعون إقناعك بتغيير رأيك

هناك فارق كبير بين الاستسلام لمشاعر طفلك أو رغباته وبين تغيير ما كنت تعتقد أنه يجب عمله إن الآباء هم المسئولون ولكن لا يجب أن يتمسكوا دائماً بطلباتهم أو آرائهم إن الاستماع إلى معارضة الطفل يعنى التفكير فيما يريده ويشعر به وتقرير الأفضل ثم الإصرار عليه

ومن الجيد أن تبدأ فى سؤال طفلك منذ سن التاسعة عما يشعر به أو يحتاج إليه بشكل مباشر وعند بلوغ الثانية عشر وحتى الرابعة عشر ، يحين دور سؤاله عما يفكر فيه فتطور التفكير المجرد فى سن المراهقة يشير إلى قدرة الطفل على اتخاذ القرارات بنفسه يجب أن تكون طريقة تواصلنا مع الأطفال مناسبة لأعمارهم

فى كل سن يحتاج الأطفال إلى رسالة واضحة بأنه لا بأس فى ارتكاب الأخطاء وأفضل طريقة لذلك هى عن طريق التعلم من أخطائك والحقيقة هى أن الآباء ليسوا دائماً على صواب ولا يعرفون دائماً الأفضل إنهم يستطيعون المعرفة بشكل أفضل إذا فكروا واستمعوا إلى معارضة أطفالهم وإذا غير الآباء رأيهم ، فيجب أن يكون ذلك لأنهم قد عرفوا شيئاً يعتقدون بسببه أن التغيير هو الأفضل ولكن لا يجب أن يغيروا رأيهم للحد من مقاومة الطفل فإن إرضاء الطفل للحد من مقاومته يمهد الطريق لمزيد من المقاومة فى المستقبل

تعلَّم تأجيل الشعور بالرضا

سواء كان الآباء يستخدمون طرقاً قاسية أو رقيقة فى التربية فإنهم لا يمنحون الفرصة لأبنائهم لتجربة الحدود والتوافق معها إن التعبير عن الرفض يجعل الطفل يعرف حدوده ويساعده على التأقلم مع مصاعب الحياة وتعلم قبول الحدود والحواجز للمكان والزمان يعد درساً قيمًا فى الحياة والتعايش داخل هذه الحدود يعلم الأطفال كيف يحترمون الآخرين دون إنكار أو رفض أنفسهم وهناك فائدة أخرى للتعبير عن المقاومة ثم التخلى عنها وهى القدرة على تأجيل إشباع الرغبات

ولقد أثبتت العديد من الدراسات أن الأطفال القادرين على تأجيل إشباع الرغبات هم الأكثر نجاحاً فى الحياة وهذا لا يتطلب دراسة لاستيعابه انظر حولك وسوف ترى أن الناجحين هم أشخاص قد ثابروا بإصرار وعزيمة لتحقيق أهدافهم وهم لا يثورون عندما لا يحصلون على ما يريدون على الفور كما أنهم لا يتخلون عن أحلامهم ورغباتهم أو ينكرونها لمجرد أن الحياة لم تعطهم إياها عندما احتاجوا إليها ولكنهم يستعيدون موقفهم مرة أخرى بعد مواجهة العقبات مع تجديد الطاقة والحماس

إن القدرة على تأجيل إشباع الرغبات هى أيضاً القدرة على أن تكون سعيداً وهادئاً حتى إذا لم يكن لديك كل ما تريد عندما يستطيع الأطفال مقاومة آبائهم ثم التخلى عن تلك المقاومة تدريجياً فإنهم يتعلمون قبول ما يجب أن يكون إنهم يقبلون الحدود بروح التعاون والثقة فى أن كل شىء سيكون على ما يرام ومن المثير للدهشة أن القدرة على التعبير عن الرفض هى ما تجعلنا أكثر مرونة فى الحياة فإن القبول الواضح لما يجب أن يكون يجعلنا نرى بوضوح

أكثر ما يمكن تغييره وهذا يؤدى إلى مزيد من الطمأنينة الداخلية ولكن يمنحنا أيضاً الحماس والإصرار على تغيير ما يمكن تغييره

يمكن للأطفال تعلّم قبول ما يجب أن يكون عن طريق التعبير عن المقاومة ثم التخلى عنها

بداخل كل منا قدرة طبيعية على التأقلم على حدود الحياة والرضا بها عندما يرفض الأطفال عدم حصولهم على ما يريدون يمكن للآباء فهم وتحديد المشاعر الكامنة وراء المقاومة ويمكنهم توصيل هذا الفهم لهم ، فيكتشف الأطفال قدرتهم الطبيعية على أن يكونوا سعداء وراضين حتى إذا لم يحصلوا على ما يريدون وعن طريق منح الأطفال الحب والفهم الذى يحتاجون إليه ، فإن الحصول على ما يريدون على الفور لا يصبح ذا أهمية بالنسبة لهم

عندما يلح الأطفال فى طلباتهم ، فإن ذلك عادة يكون بسبب عدم حصولهم على ما يحتاجون إليه بالفعل وبالمثل فعندما لا يشعر الكبار بالسعادة لعدم حصولهم على ما يريدون ، فإن ذلك يكون بسبب عدم حصولهم على الحب والمساندة التى يحتاجون إليها فى حياتهم إن الحب الذى نحتاج إليه متاح دائماً ولكننا لا نراه

والأطفال بحاجة إلى الحدود لمقاومتها وعندما لا يكون لديهم هذه الحدود فإنهم لن يشعروا بالراحة والأمان فإذا ما حصلوا على ما يريدون كثيراً ، فإن ما يحصلون عليه لن يكفيهم أبداً إننا لن نستطيع تقدير ما نحصل عليه إلا احتياجاتنا إن المقاومة تعيد تواصلنا بما نحتاجه بدلاً من التركيز على ما نرغب به

عندما يستمع الآباء إلى معارضة الأطفال ويساعدونهم بالشكل المناسب لإدراك مشاعرهم ورغباتهم واحتياجاتهم وأمانيهم

فإنهم يتعلمون أن يكونوا أكثر وعياً لما هو أكثر أهمية ولا تتقاذفهم أمواج الحياة إن معظم الكبار اليوم يعانون من الصداع ، وأمراض القلب والتوتر ، والاكتئاب ، وآلام الظهر وأمراض أخرى لأنهم يركزون كثيراً على ما يريدون ولا يركزون بالشكل الكافى على ما يحتاجون

الوفاء باحتياجات أطفالك

لا يمكن أن تعطى أطفالك ما يريدون دائماً ، ولكن يمكنك منحهم ما يحتاجون بالفعل وإذا لم تركز على منحهم ما يحتاجون فسوف تعانى معهم من زيادة المقاومة إن احتواءك لرفض الطفل بحاجة إلى الاستماع والتفهم ، والرعاية ، والحب فالأطفال يعتمدون على مدى استماع آبائهم إليهم لمعرفة أنفسهم فعندما يرفض الطفل الذهاب إلى المدرسة أو يرفض أكل الخضراوات أو الاستماع إلى طلباتك ، فإن ذلك يعد رسالة واضحة لاحتياجه لمزيد من الوقت والاهتمام والتفهم والتوجيه إن أطفالك بحاجة لأن تعرف ما يحتاجون إليه فعليًا وتمدهم به

وفى حالات كثيرة ، فإن مجرد الاستماع إلى مشاعر الطفل أو رفضه سوف يمنح هذا الطفل ما يريده أو يحتاج إليه ولكن إذا كان الطفل بحاجة إلى مزيد من شىء ما مثل المزيد من النظام ، فإن الاستماع إليه سوف يفيد ، ولكن ليس بشكل دائم لنر مثالاً على ذلك

قد تطلب الأم من طفليها البالغين من العمر ستة وتسعة أعوام أن يتوقفا عن الشجار وبعد سماع رفضهم وتفهم شعورهم بالإحباط ، أصبحت قادرة على استعادة شعور طفليها بالتعاون ولكن إذا لم

يحصل هؤلاء الأطفال على النظام الكافى ، فسوف يبدءون فى الشجار خلال خمس أو عشر دقائق أخرى

وفى هذا المثال ، نجد أنه جانب الشعور بأنه يتم الاستماع إليهم يحتاجون إلى الأطفال إلى بعض الأنشطة المنسقة مع القواعد وإلا فسوف يتطلبون المزيد من الإشراف والمراقبة إن الاستماع للأطفال لا يعد كافياً فى هذا المثال

عندما لا يعرف الأطفال ما يجب عليهم فعله ، فإنهم كثيراً ما ينسون السلوك الذى تريدهم أن يسلكوه .

عندما لا تستطيع منح الأطفال ما يحتاجون إليه فى هذه اللحظة فهناك طريقة أخرى للحصول على التعاون الذى تريده إن هذه الأساليب الحديثة لتحفيز الأطفال تعد مفيدة ولكنها لا تحل محل إعطاء طفلك ما يحتاج إليه وعلى الرغم من أنها تخلق التعاون والحماس ، إلا أنها لا تمنح الأطفال ما يحتاجونه للنمو إن هذه المهارات سوف تجعل أطفالك يقومون بعمل ما تريد وفى الوقت الذى تريده ، ولكنهم سوف يظلون بحاجة إلى أشياء أخرى مثل التفهم ، والتنظيم ، والتوجيه ، والتناسق وكما كان يستخدم العقاب للكبح فى أساليب التربية القائمة على الخوف فإن المكافآت تستخدم للتحفيز فى التربية القائمة على الحب وسوف نتناول فى الفصل التالى كيف نحفز أطفالنا

٦

أساليب جديدة لزيادة التحفيز

لقد كانت تتم السيطرة على الأطفال فى الماضى أو تحفيزهم على اتباع السلوكيات اللائقة عن طريق التهديد بالعقاب عندما يبدأ الطفل فى سوء السلوك أو يصبح غير متعاون فإن أول ما يفكر فيه معظم الآباء هو تهديده فإننا نقول أو نفكر فى أشياء مثل إذا لم تستمع إلىَّ فسوف أضربك ، أو " إذا لم تتوقف عن البكاء فسوف أجعلك تَبكى حقاً ومع الأطفال الصغار ، قد نرفع أيدينا لضربهم أو ننظر إليهم بطريقة تعنى أنهم إذا لم يتعاونوا سوف يعاقبون وباستخدام العقاب فإننا نعمل على أن يكون التهديد بالخسارة أو العنف أو الألم ، أو المعاناة هو الرادع

قد ينجح استخدام التخويف كرادع ، ولكنه لا يوقظ طبيعة الطفل للحماس للتعاون ومساعدة الآباء وكما لاحظنا من قبل فإن الطاعة والتعاون شيئان مختلفان تماماً إن الأطفال بحاجة إلى أن يكونوا مستعدين للمساعدة لكى يكونوا متعاونين بحق ، وتحطيم إرادة الطفل بالعقاب ليس هو الحل إنه من الصعب أن تتخلى عن العقاب وذلك لأنه ينجح بشكل جيد على المدى القصير وعلى الرغم من أننا

لا نريد عقاب أطفالنا فإننا لا نعرف طريقة أخرى إن العقاب يبدو أسلوباً غير إنساني ولكن بدونه يفسد أطفالنا ويصبحون غير محترمين وكثيرى الإلحاح وصعبى المراس

إن معظم الآباء لا يريدون عقاب أطفالهم ، ولكنهم لا يعرفون طرقًا أخرى تفيد معهم .

واستجابة لهذه الحاجة للتغيير ، فلقد اقترح بعض الخبراء إعطاء الأطفال عواقب على سلوكهم على سبيل المثال أنهم يحصلون على شيء كعاقبة على سوء سلوكهم وبدلاً من تسميتها عقاب ، تسمي عاقبة وتعد هذه محاولة لتجنب شعورهم بالذنب من العقاب وبدلاً من إعطائهم رسالة مغزاها إنك ولد سيئ لذلك سوف يتم عقابك ؛ يتلقى الطفل رسالة أكثر إيجابية مفادها " لا بأس فى أنك قد ارتكبت خطأ ، ولكنك الآن سوف تتعلم العاقبة على سلوكك وعلى الرغم من أن هذا الأسلوب يقلل الشعور بالذنب ويعد أكثر إنسانية فإنه مازال قائماً على التخويف إن هذه الطريقة أفضل من العقاب ولكنها لا توقظ رغبة الأطفال الطبيعية فى التعاون وبطريقة أو بأخرى يمكننا القول بأنها طريقة أكثر رقة لقول سوف يتم عقابك

نبذة تاريخية عن العقاب

لقد بنى تاريخنا فى الخمسة آلاف عام الأخيرة على العقاب كنموذج للسيطرة والإصلاح مثل الأخذ بالثأر لجعل المجرم يدفع ثمن جريمته ومقابلة الإساءة بالإساءة فى الماضى كان المنتقم يشعر

بالرضا ، ولكن هذا الرضا الآن يعد أمراً مؤقتاً ويظل ألم الضحية مستمرًا

وحتى عملياً ، فإن نظام العقاب لدينا غير ناجح فنظام العقوبات الجنائية لدينا يكلف دافعي الضرائب ٢٥٠٠٠ دولار سنوياً لكل سجين وعندما يمكث شخص عمره عشرون عاماً بالسجن لمدة خمسة وعشرين سنة ؛ فإن ذلك سوف يكلف دافعي الضرائب ٦٢٥٠٠٠ دولار وهذه النقود لا تستخدم لتسديد أي ديون أو تنفيذ مشروعات مفيدة فكر للحظة ، إلى أي مدى سيكون الحال أفضل إذا استخدمنا هذه النقود لمنع الجريمة في المقام الأول

لكي تعاقب شخصاً بالسجن لمدة خمسة وعشرين عاماً ، فإن ذلك سوف يكلف دافعي الضرائب ٦٢٥٠٠٠ دولار !

وهناك الكثير من الأشياء التي مازالت قائمة على هذه الفكرة البالية وهي العقاب واليوم إذا اتبعنا مبدأ الأخذ بالثأر ومقابلة الإساءة بالإساءة فسوف نفنى جميعاً وعلى الرغم من أننا نعرف جيداً أن العقاب غير مجد الآن ، فإننا لم نكتشف بعد البديل

إذا اتبعنا مبدأ الأخذ بالثأر ومقابلة الإساءة بالإساءة فسوف نفنى جميعاً !

واليوم ، وعلى الرغم من أهمية القواعد ، فإن العقاب ليس أمراً مهماً وفي يوم ما في المستقبل بينما يستمر الضمير الإنساني في

النمو ، لن تصبح القواعد بهذه الأهمية ففى الماضى كان العقاب مهماً لأن الإنسان لم يكن قادراً على التمييز بين الصواب والخطأ ببصيرته لذلك فإن عقاب الأشرار كان هو الطريقة الوحيدة لتحفيزه على تجنب الجريمة

لماذا ، ومتى نجح العقاب ؟

تنوعت أساليب العقاب عبر التاريخ ، فمنها الجَلد والرجم ، وفى عصرنا الحالى هناك العقاب المالى (الغرامة) أو العقاب بسلب الحرية (السجن) وأفضل أساليب العقاب تلك التى تجعل المرء يشعر بألم الخسارة حينما يقدم فدية تقرباً إلى الله للتكفير عن ذنوبه وأخطائه التى ارتكبها وبذلك فإنه يشعر بألم الخسارة ، ومن ثم فإنه يصبح أكثر قدرة على التمييز بين الصواب والخطأ أو أفضل التصرفات بالنسبة له إن الفدية أو الصدقة المقدمة لله لها فوائد كثيرة وواضحة

عن طريق الشعور بالألم نقوم تلقائياً بتصحيح أفكارنا وأفعالنا .

وعلى الرغم من أن ذلك قد يبدو غريباً ، فكِّر للحظة فى تجربتك الشخصية فإننا بعد الخسارة ـ وعندما نشعر بالألم لهذه الخسارة ـ كثيراً ما نشعر بالندم ونعتزم القيام بالأشياء بشكل مختلف والتعلم من أخطائنا إن الشعور بالألم يحفزنا على التغيير لتجنب الألم فى المستقبل وبالإضافة إلى ذلك ، فإنه عندما نصبح أكثر وعياً بمشاعرنا يمكننا التواصل مع ضمائرنا والاستفادة من قدراتنا وإمكاناتنا الداخلية إن القدرة على التمييز بين الصواب والخطأ تأتى

من شعورنا فإن مشاعرنا سواء كانت سلبية (ألم) او إيجابية (سعادة) ، تساعدنا على عمل التعديلات اللازمة

وبهذا التحفيز فإننا نفتح أذهاننا ونتساءل عما فعلناه إن هذا التواصل الداخلى لهو أمر أساسى وتصحيح للذات وسوف نظل عالقين فى طرقنا المحدودة للتفكير إذا لم نحفز أنفسنا على التغيير إن الألم هو أكبر معلم لأنه يحفزنا على عمل التعديلات لما نقوم بعمله وهو يجعلنا نسأل ونعيد التفكير فى الأفضل بالنسبة لنا وللآخرين

عندما كان الناس لا يتواصلون مع مشاعرهم منذ آلاف السنين كانوا بحاجة للعقاب للتواصل مع مشاعرهم وبمزيد من الإدراك لمشاعرهم أصبحوا قادرين على تقبل أو إدراك ما هو صواب ورفض ما هو خطأ وبعد العقاب لعدة قرون وتدريجياً أصبحت مجرد فكرة العقاب كافية لإيقاظ المشاعر لقد كان الحكم باستخدام العقاب ضرورياً للحفاظ على النظام وتهيئة حياة كريمة لأفراد المجتمع

الجانب الإيجابى من العقاب

إن الألم سواء كان من خلال العقاب أو الغرامات المالية أو خلافه ، قد أيقظ مشاعر الناس وزاد من وعيهم لما هو صواب وخطأ وبهذه الطريقة كان العقاب وسيلة أو أداة لإثارة مشاعر الألم وهذا هو ما حفز على التغيير وإن كان بدرجات متفاوتة

لقد كان أتباع بعض الطوائف الدينية يعاقبون أنفسهم حتى يصبحوا أكثر قدسية وقد كانوا يجلدون أنفسهم يومياً كأسلوب لتعميق الصلة مع الله ولقد كان جلد النفس ممارسة معروفة فى أنحاء عديدة من العالم ويتم ممارسة هذا الأسلوب وأشكال أخرى من قهر النفس إلى

الآن إنها شائعة للتخلى عن الراحة والسرور وذلك ليكونوا أكثر روحانية

ولم تعد هذه الممارسات ضرورية فلا ينبغى أن نلقى بأيدينا إلى التهلكة برغم التقرب إلى الله وقد حان الوقت للاستمتاع بحياتنا كما أمرنا الله فالجميع يستحق الثروة والرخاء والصحة والحب كما أننا لسنا بحاجة لحرمان أنفسنا من متع الحياة حتى نحيا حياة طيبة وكذلك فإننا لسنا بحاجة لحرمان أطفالنا فإذا أردنا لأطفالنا حياة ثرية يجب أن نجد طريقة أخرى لتحفيزهم ، وإلا فبعد ارتكاب الأخطاء سوف يميلون لعقاب وحرمان أنفسهم بالمثل

لا ينبغى أن نلقى بأيدينا إلى التهلكة بزعم التقرب إلى الله .

إننا ندرك ما هو صواب أو خطأ عن طريق الشعور بالخسارة ومن ثم نشعر بالحافز للتغير . كما أن لدينا وعيًا كاملاً بإرادة الله

إننا اليوم لم نعد بحاجة لعقاب أنفسنا أو أطفالنا لكى نتصرف وفقاً لإرادة الله أو لتجنب معصيته فلقد ولدنا وبداخلنا القدرة على معرفة وعمل الصواب ، ولكن امتلاك القدرة أو الموهبة لا يكفى لذا يجب تغذية وتنمية هذه القدرة ليتم العمل على أساسها

إن لأطفال اليوم احتياجات جديدة وعن طريق الوفاء بهذه الاحتياجات فإننا نقوم بتنمية قدراتهم للتعاون وتحفيز إرادتهم لإسعاد والديهم كما أن أساليب العقاب القديمة لا تتماشى مع أطفال اليوم فإن لديهم إمكانيات هائلة ويحتاجون طرقاً جديدة ومختلفة للدعم والمساندة

إن أطفال اليوم لديهم إمكانيات هائلة ويحتاجون إلى طرق جديدة ومختلفة للدعم والمساندة .

إن هذه القدرة الجديدة فى حالة تطور منذ زمن طويل فمنذ ألفى عام تم تعليم هذه الرسالة عندما تفتح قلبك لله ، ولنفسك ، فسوف يتحدث إليك صوت هادئ فى سكون قلبك . وبالنظر بداخلك سوف تجد - وعلى الفور - الجنة التى تسعى إليها

وهذا الصوت الهادئ يأتى دائماً من تفتح قلبك وذهنك معاً فهو يأتى من المشاعر فعندما يستطيع الآباء التحدث والتصرف بناء على مشاعر الحب ؛ فإن أطفالهم أيضاً يتعلمون الاستماع ، ليس فقط لآبائهم ولكن أيضاً وفقاً لمشاعر الحب في قلوبهم ثم يتم تحفيزهم ليس بالخوف ولكن عن طريق الحب أيضاً

عندما ينشئ الآباء أطفالهم بقلوب وأذهان متفتحة وإرادة حرة وقوية فإن هذا الصوت الهادئ لن يكون مجرد تجربة روحية ، بل أيضاً سيحفز الأطفال على اتباع سلوكيات مرغوبة وعندما تستطيع النظر إلى مشاعرك الداخلية فسوف تكتشف أن الخير كامن فى أعماقك عندما نعيش من قلوبنا ، فإننا بذلك نحقق السعادة على الأرض

بعد أعوام طويلة من محاولة فهم كنه السعادة والحب والحصول على ما نريد ونحتاج ، فلقد وصلنا أخيراً إلى هدفنا فمن الممكن الآن تطبيق مبادئ الحب لتربية الأطفال حتى إذا كانت هذه الأساليب الجديدة للتربية الإيجابية متاحة منذ آلاف السنين ، فإنها لم تكن لتنجح معهم كما أنها لم تكن لتجدى مع الجميع حتى منذ خمسين عاماً فقط لقد أدى التحول فى الوعى العالمى إلى إمكانية نجاح هذه الأساليب والآن فإن الأساليب القديمة لا تفيد

برهان بسيط

لقد أثبتت نظام السجون لدينا أن العقاب لم يعد مفيداً في المجتمعات فعندما كانت الشعوب ترزح تحت نير الحكام المستبدين كان التهديد بالعقاب شديدًا ، وكان الخوف في كل مكان ، فهذه هي الطريقة التي كانت تستخدم للحفاظ على النظام وتقليل معدل الجريمة أما في المجتمعات الحرة ، فلقد فشل العقاب إننا الآن بدلاً من بناء المزيد من المدارس ، نبني المزيد من السجون في أجزاء كثيرة من بلادنا ، عندما يتم عقاب شخص في السجن ، فإنه يخرج منه ، ليس صالحاً ، ولكن مجرماً أكثر شراسة ومن الأفضل تسمية السجون - المنوط بها الإصلاح والتهذيب - مراكز التدريب على الإجرام ومن الواضح أنه في مجتمع يسمح بالحرية الشخصية ويحترم حقوق الإنسان ؛ فإن أساليب الحفاظ على النظام عن طريق العقاب تعد غير مجدية فإننا لا يمكن أن نعلم الحب ثم نقوم بعقاب أضعف عنصر في المجتمع ولحسن الحظ ، فإن بعض السجون اليوم تركز على طرق الإصلاح أكثر من تركيزها على العقاب

فالعقاب لا يفيد في المجتمع الحر ، كما أنه لا ينجح في الأسرة المحبة فكلما شعر الأطفال بالحب والرعاية ، أصبح العقاب أمرًا مجيرًا إننا لا نستطيع تربية أطفالنا وفتح أذهانهم وقلوبهم ليكونوا أقوياء ومبدعين ثم نقوم بتهديدهم مثل الحيوانات إننا لا نستطيع أن نسعى لجعلهم معتدين بأنفسهم ، ثم نجعلهم يشعرون بالوضاعة لأنهم قد ارتكبوا بعض الأخطاء

إننا نجعل أطفالنا معتدين بأنفسهم ، ثم لا نلبث نجعلهم يشعرون بالوضاعة .

إننا عندما نجعل أطفالنا متفتحين ثم نتجاهل مشاعرهم واحتياجاتهم ونقوم بعقابهم من حين لآخر لكى نحافظ على سيطرتنا عليهم فإن ذلك يعد خطراً كبيراً عليهم إذا أردنا منح أطفالنا الفرصة لفتح أذهانهم وقلوبهم واكتساب إرادة قوية ، فيجب أن نتعلم طريقة أخرى لتحفيزهم بدلاً من العقاب

فحتى مدربو الحيوانات يتعلمون طرقاً جديدة لتدريب الكلاب ، أو الخيول ، أو النمور ، أو أى حيوانات أخرى بدون استخدام العقاب لقد تعلمت الكثير عن التربية عن طريق الحديث إلى مدربى الحيوانات أكثر مما تعلمته من كتب التربية المتاحة للآباء فهناك الكثير من الخلط فى المفاهيم عندما يتعلق الأمر بالتربية وأحد أكثر الأمور تعقيداً فيها هو العقاب

إن الجميع يشعر بأن العقاب ليس أمراً إنسانياً كما أنه غير مفيد إلا أنهم لا يعرفون طريقة أخرى والعديد يرفضون فكرة التخلى عن العقاب لأن أسلوب التربية الرقيقة قد أثبت فشله فإن الأطفال الذين لا يتم عقابهم كثيراً ما يكونون غير منضبطين وغير محترمين لبعضهم البعض وللمدرسين وللكبار ومع ذلك فإن كل أب أحياناً ما يشعر فى لحظات الصفاء بأنه يجب أن تكون هناك طريقة مختلفة ولحسن الحظ فإن هناك بديلاً للعقاب ، ويعد الوعى العام الموجود على كوكبنا بديلاً ناجحاً

البديل للعقاب هو المكافأة

بدلاً من تحفيز الأطفال بالعقاب ، فإن أطفال اليوم بحاجة للتحفيز عن طريق المكافأة وبدلاً من التركيز على عواقب السلوك السلبى فإن التربية الإيجابية تركز على السلوك الإيجابى وبدلاً من استخدام الناتج السلبى لتحفيز الطفل فإنها تستخدم الناتج الإيجابى

لا يوجد محفز أقوى من رغبة الطفل الداخلية للتعاون سوى رغبته في المكافأة وأحياناً كثيرة تكون المكافأة أو التقدير على النجاح هو ما يوقظ رغبة الأطفال الداخلية للتعاون إن كل طفل بحاجة إلى وقت خاص به مع والده ، وكل طفل يشعر بالإثارة عندما تذكر له الحلوى وجميع الأطفال أيضاً يحبون الهدايا وهم أيضاً يتطلعون إلى الحفلات والاحتفالات ولقد لاحظ جميع الآباء كم يبدو الأطفال ودودين ومتعاونين عندما يريدون شيئاً ويعتقدون أن بإمكانهم الحصول عليه

إن الحصول على المزيد أو توقع الحصول على المزيد يوقظ شيئاً بالداخل فيسارع الطفل بقول نعم وتوقع المكافآت يمنح الطفل الطاعة والتركيز للاستجابة إلى احتياجات والديه للتعاون والمساعدة إذ إن الوعد بالمزيد يلهم الجميع ؛ الصغير والكبير ، للتعاون إن نظام المكافأة بدلاً من العقاب سوف يزيد من استعداد أطفالك للتعاون

إن الوعد بالمزيد يحفز الجميع ، سواء الصغير والكبير ، للتعاون .

على الرغم من بطء الآباء أحياناً لتبنى أفكار جديدة ، فإن المشاريع الناجحة ليست كذلك فلكي تنمو وتنتعش لابد أن يتبنى رجال الأعمال التغيرات السريعة ، وإلا فسوف تظل مشاريعهم فى المؤخرة إن شركات الطيران على سبيل المثال تعرف جيداً أن إعطاء الحوافز والمكافآت لتحفيز الناس على السفر على خطوطها الجوية سوف يجذب المسافرين ـ وبالمثل فإن معظم الشركات الناجحة الآن تقدم مكافآت خاصة للموظفين المتميزين

إن استخدام المكافآت فى عالم الأعمال يعد أمراً بديهياً ، ولكن عندما يتعلق بالتربية فهناك تيار من المعتقدات بأن مكافأة الأطفال

تبدو وكأنها رشوة وإذا احتجت إلى رشوتهم فهذا يعنى أنك لست قادراً على السيطرة وبالنسبة للبعض فإن تحفيز الأطفال عن طريق المكافآت يعنى أنك أب ضعيف وأن أبناءك هم المسيطرون على الموقف وحتى من يروجون لهذا الاعتقاد سوف يستديرون لعقاب أطفالهم لجعلهم يحسنون السلوك وما العقاب إلا رشوة سلبية

من الصعب أن يسمع هذه الرسالة من يفعل ما يأباه قلبه ويقبله عقله لتبرير العقاب قد يقول العديد من الآباء بينما يضربون أبناءهم إن ذلك يؤذينى أكثر منك لقد كانت قلوبهم تتحدث ولكن أذهانهم غير مستعدة للاستماع إنهم يحبون أطفالهم ولكنهم يفعلون ما يعتقدون أنه الصواب

لقد نشأ العديد من الأطفال بنجاح بدون العقاب أو استخدام التهديد للحفاظ على السيطرة فلم يعاقبهم آباؤهم ولقد نجح الأمر هؤلاء الأطفال ليسوا منفلتين فى سلوكياتهم وقد أصبحوا أشخاصا رائعين الآن وعلى الجانب الآخر فقد فشل ملايين الآباء باستخدام الرقة والقسوة أو الاثنين معاً

سببان وراء إساءة سلوك الطفل

لفهم سبب نجاح استخدام المكافأة فإننا بحاجة أولاً لاكتشاف سببين وراء سوء سلوك الأطفال الأول والأهم فى سوء سلوك أطفال اليوم هو أنهم لا يحصلون على ما يحتاجون للبقاء متواصلين مع مشاعرهم الداخلية تذكر أن الأطفال الذين لا يشعرون بحاجة للعقاب لا يتواصلون مع مشاعرهم إن أطفال اليوم بحاجة إلى الفهم والنظام والتوجيه والتناسق وسوف يكونون أكثر تواصلا مع مشاعرهم بشكل تلقائى

إن الأطفال يخرجون عن السيطرة عندما لا يحصلون على ما يحتاجون إليه .

عندما لا يحصل الأطفال على ما يحتاجون فإنهم يخرجون عن السيطرة ويسيئون السلوك إنهم لا يسيئون السلوك لأنهم سيئون بطبعهم ولكن لأنهم خرجوا عن سيطرتك وعندما يحصل الأطفال على ما يحتاجون فإنهم يظلون تحت سيطرتك ويتعاونون معك قد يكون لديك سيارة رائعة ولكن إذا تركت عجلة القيادة فسوف تتحطم بسرعة وبالمثل ، إذا لم يحتفظ الآباء بالسيطرة ، فسوف يتحطم أبناؤهم

والسبب الثانى لإساءة السلوك يتم تحديده بالطريقة التى يتعامل بها الأب مع سلوك طفله غير المنضبط إن التركيز على السلوك السلبى يجعل الأطفال يستمرون فى هذا السلوك وعقاب الأطفال يجبرهم على التركيز على السلوك السلبى بدلاً من السلوك الإيجابى

لماذا يفيد منح المكافآت ؟

إن مكافأة أطفالك على السلوك الإيجابى يعنى التركيز على ما يفعلونه بشكل جيد أما عقابهم فيركز انتباهك على ما هو سيىء ويقوى الفكرة القديمة بأنهم سيئون بطبعهم وبحاجة إلى الإصلاح ! وبالتركيز على السلوك السيىء ؛ فإننا لا نمنح الفرصة للسلوك الجيد أن يظهر ويتم التعبير عنه

إن ما تهتم به ينمو فعندما تعاقب الطفل فإن الكثير من الاهتمام ينصب على سلوكه السلبى قد يقول الأب إننى سوف ألقنك درساً لن تنساه أبداً ! والمعادل الموضوعى للعقاب هو

التسامح والذى يعنى أنه لا بأس من ارتكاب الخطأ ثم نسيانه والتقدم فى السير والأهم من ذلك مع أطفال اليوم هو تغذية احتياجاتهم وتوجيههم بأساليب تجعلهم ناجحين

إذا كافأت الطفل على سلوكه الإيجابى ، فإن هذا هو ما سوف يزداد وبدلاً من البحث عن الأخطاء والتركيز عليها ؛ فإن الأب بحاجة إلى تشجيع الطفل وهو يقوم بأشياء صحيحة كلما تحرك الطفل فى الاتجاه الصحيح ، عليك بتقدير نجاحه ، وسوف يستمر فى السير فى هذا الاتجاه

بدلاً من البحث والتركيز على أخطاء الطفل حاول تشجيعه وهو يقوم بأشياء صحيحة .

بالنسبة للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين الرابعة والتاسعة ، قم برسم مخطط للأعمال والسلوكيات الإيجابية قبل وقت النوم ، قم بمراجعة القائمة ، ولصق نجوم أو صور براقة ولامعة بجانب العمل الذى تم إنجازه اليوم فإذا لم يقوموا بالعمل أو السلوك الإيجابى فاتركه خالياً ولا تصب مزيدًا من الاهتمام عليه عليك باستخدام مشاعر حيادية تجاه الأشياء التى لم يتم إنجازها وركِّز على الحماس والمشاعر الإيجابية بخصوص ما تم النجاح فى عمله إن كل نجمة قد تعنى نقطة وعندما تتجمع خمسة وعشرون نقطة فإن عليك اتخاذ إجراء خاص مثل مضاعفة وقت القراءة ، أو الذهاب إلى ملعب الكرة فإن هذه الأنشطة تصبح ذكريات خاصة تصل الطفل بمشاعر التقدير والنجاح

استخدم مشاعر حيادية تجاه الأشياء التى لم يتم عملها . وركِّز على الحماس والمشاعر الإيجابية بخصوص ما تم النجاح فى عمله .

إن وضع هذا المخطط يساعد الآباء على تذكر تقدير أطفالهم عندما يقومون بعمل الصواب إن معظم الآباء حتى لا يدركون إلى أى مدى يعبرون عن أخطاء أطفالهم وبهذه الفكرة يصبح الأمر أكثر وضوحاً لمعرفة سبب عدم استماع الأطفال لنا فإذا أغرقنا أبناءنا بالعبارات السلبية ، فإننا لا نستطيع توقع تعاونهم إليك فيما يلى ثلاثة وثلاثين تعبيرًا لمساعدتك على إدراك الأشياء التى قد تقولها .

التقدير السلبى

إنك لم تضع كتبك فى مكانها

إنك لست على ما يرام

لقد أصبح صوتك مرتفعاً

لا تكن سيئاً تجاه أختك

إن حجرتك فى فوضى مستمرة

كم مرة نسيت سترتك ؟

متى ستكبر ؟

إنك لا تستمع إلىّ

لا تذهب إلى هناك

لا تعبث بطعامك

كنت أتمنى أن تكونى ولداً

توقف عن أحلام اليقظة وانظر إلى ما تقوم به

توقف عن الجرى

إنك تلعب بعنف

لقد عدت للسلوك السيىء مرة أخرى

لن يحبك أحد إذا عاملت الآخرين بهذه الطريقة

إنك لم تقل أشكرك

إنك لم تقل من فضلك

أطبق فمك أثناء المضغ

إنك لم تقم بعمل أى شىء مما طلبته منك

إنك تشاهد التلفاز كثيراً

اخفض صوت المذياع إنه يجعلنى أشعر بالصداع

توقف عن النحيب

إنك لا تستطيع عمل أى شىء بشكل صحيح

حاول أن تتذكر هذه المرة

تمهل إنك سريع جداً

إنك لست مسليًا حتى يلعب معك أحد

لا تكن غبياً

إنك طفل أحمق

إننى لا أستطيع التعامل معك

لا يمكن أن تقوم بذلك

إن ذلك لا يعنى شيئاً

إنه خطؤك أنت

إذا كنا نعطى تقديرات سلبية ، فيمكننا التوقف عنها وبدلاً من التعمق فى المشكلة أو عقاب أطفالنا بسبب عدم مثاليتهم يمكننا أن نطلب منهم أن يكونوا هم الحل وذلك عن طريق توجيههم وإذا لم نستطع قول شىء إيجابى أو نقوم بتوجيه أبنائنا بطريقة إيجابية فعلينا ألا نقول شيئاً إليك فيما يلى بعض الأمثلة على توجيه الأطفال بدلاً من التركيز على المشكلة والعقاب

التركيز على السلبيات	كيف تعطى التوجيه الإيجابى
إنك لا تستمع	أرجو أن تمنحنى انتباهك الكامل
إننى لا أستطيع التعامل معك أريدك أن	أرجو أن تتعاون معى
انظر إلى الطريقة التى ترتدى بها ملابسك	هلا ارتديت هذا القميص الأزرق فسوف يبدو رائعاً مع هذا البنطال
لا يمكنك عمل ذلك	فلنر إذا كانت هناك طريقة أخرى لعمل ذلك

لا تكن غبيا	فلنقم بمناقشة ذلك مرة أخرى بمزيد من التفاصيل
تمهل إنك سريع جداً	هلا تمهلت من فضلك ؟
إنك لم تضع كتبك هناك	هلا وضعت كتبك هناك من فضلك ؟
لا تغنى على مائدة العشاء	أرجو ألا تغنى على مائدة العشاء
توقف عن النحيب	إننى لا أريد التحدث فى هذا مرة أخرى
لقد أصبحت أنانيًا مرة أخرى	أرجو أن تتذكر سلوكياتك

بالطبع ، فإن علينا تصحيح أبنائنا ولكن بدلاً من التركيز على سلوكياتهم بطريقة سلبية يمكننا منحهم الفرصة لتغيير سلوكياتهم إلى الأفضل فحتى تصحيح أخطاء أطفالنا بطريقة إيجابية أصبح يؤدى إلى نتائج عكسية إننا بحاجة لتقديرهم على سلوكهم الإيجابى فإن الأمر بحاجة إلى مزيد من الإيجابية حتى تتوازن مع السلبية إن الأطفال يتوقفون عن الاستماع إلى آبائهم لأنهم لم يحصلوا على التقدير الكافى لما فعلوه بشكل جيد

إليك فيما يلى ثلاثة وثلاثين مثالاً لإظهار اهتمامك بطفلك عند قيامه بعمل شىء ما على نحو ما واجعله يعرف ذلك

أثنِ على طفلك وهو يفعل الصواب

لقد وضعت كتبك فى مكانها

كل شىء يبدو جيداً ومنظماً فى غرفتك

إنك ذكى جداً

لقد كان ذلك لطفاً منك

إننى أقدر استخدامك لحدسك الداخلى

لقد قمت بعمل جيد

لقد كنت متعاوناً للغاية

كل شىء يسير على ما يرام

لقد تذكرت أن تضبط أعصابك

لقد قمت بمساعدتى كثيراً.

إنه لمن الممتع أن ألعب معك

إننى أحبك وأنا سعيد لأنى أبوك / أمك

لقد كانت تسديدة جيدة

أشكرك على استماعك وعدم مقاطعتك

لقد نفذت كل تعليماتى ـ عمل جيد

لقد رتبت الآنية الفضية بشكل جيد الليلة

إنك تعمل بجد

لقد التزمت بالتعليمات

إنك خير عون لى

إنها صورة جميلة وإننى أحبها

انظر إلى ما فعلت ـ إنه عمل رائع

لا بأس ، إننى أعرف أنك تبذل قصارى جهدك دائماً

إنك تتذكر سلوكيات الجلوس على المائدة جيداً

لقد كنت متعاوناً للغاية الليلة

لقد لاحظت أنك شاركت إخوتكِ بألعابك ؛ وذلك أمر غاية فى الرقة

لقد ارتديت ملابسك بالكامل بنفسك

لقد أنجزت الأمر كله بمفردك

إنه لمن الجيد أن تطلب المساعدة وأنا مستعد لمساعدتك

لقد قمت بعمل رائع

لقد تعاونت طوال الوقت ، أشكرك

إنك تترفق بالحيوانات

أشكرك على المساعدة ، أعلم أننى أستطيع الاعتماد عليك

إنك تبدو بشكل جيد وبصحة جيدة اليوم

عن طريق الإشارة إلى إيجابيات طفلك وتقديرها ، فسوف يرى نفسه ناجحاً وهذه الصورة الإيجابية لن تحفزه فقط للتعاون ؛ ولكنها سوف تخلق لديه أيضاً الاعتزاز والثقة بالنفس والشعور بالكفاءة

إن طرق التربية الرقيقة تفضل مبدأ منح المزيد من التقدير الإيجابى وعندما يشعر الأطفال الذين يعاملون بهذه الطريقة بعدم الأمان ولا يكون لديهم اعتزاز بأنفسهم فإن بعض الخبراء يفترضون خطأً أن التقدير الإيجابى لا يفيد

بل إنه يفيد إن ما لا يفيد فى هذه الطريقة كما اكتشفنا بالفعل هو عدم مواجهة رفض الأطفال لعمل ما يريده الآباء فإن هؤلاء الآباء

يخافون من المواجهة لذلك فإنهم يخضعون لمطالب أطفالهم حتى يتجنبوا نوبات الغضب إن إرضاء الأطفال ، وليس التقدير ، هو ما يفسدهم

سحر المكافآت

إن أساليب التربية الإيجابية تركز على تحفيز الأطفال للتعاون بطرق مختلفة إذ إننا نستخدم صيغة الطلب وليس الأمر كما أننا نركز على تغذية احتياجات الطفل بدلاً من محاولة " تقويمه " ونحن نستمع للمعارضة ولا نلقى محاضرات أو نشعر بالغضب وعندما لا يفيد ذلك ، فإننا نستخدم المكافآت لتحفيز الأطفال على التعاون إذا استخدم الآباء المكافآت فقط ، فسوف يؤدى ذلك إلى عكس المطلوب إن المكافآت تعمل على التحفيز ولكنها لا تمنح الأطفال التفهم ، أو التنسيق ، أو التوجيه الذى يحتاجون إليه

إن المكافآت مفيدة فى الأوقات التى لا يكون لدينا فيها وقت أو فرصة لمنح أطفالنا ما يحتاجونه هناك أحيان لا نستطيع فيها الوفاء باحتياجات أطفالنا أو لا يكون لدينا الوقت لذلك وفى هذه الأوقات ، فإن منح المكافآت سوف يخلق التعاون الذى تحتاج إليه إليك فيما يلى بعض الأمثلة الشائعة للمواقف التى قد تؤدى إلى عدم تعاون الأطفال بسبب عدم حصولهم على ما يحتاجون إليه

لماذا يرفض الأطفال توجيهاتنا ؟

- إنهم محبَطون وبحاجة إلى الحديث لبعض الوقت لكى تفهمهم وليس لديك الوقت للاستماع إليهم

- إنهم متعبون وبحاجة إلى بعض الراحة فلقد بذلوا الكثير من الجهد
- إنهم جائعون ويريدون الطعام
- إنهم لا يعرفون ما يتوقعونه وبحاجة لمزيد من الوقت للاستعداد
- إنهم غير مستعدين لما تتوقعه وللقواعد التى تفرضها
- لقد تمت إثارتهم بشدة من مشاهدة التلفاز كثيراً أو المزيد من رحلات التسوق أو الكثير من الناس أو الكثير من الاستمتاع أو الكثير من الحلوى أو ببساطة الكثير من الأنشطة
- هناك شيء آخر يضايقهم ويحتاجون إلى التحدث عنه أو للحصول على المساعدة فقد يكون لديهم ألم فى الأذن أو قد ضايقهم شخص ما هذا اليوم

وأحياناً ما يكون هناك بعض الضغوط الخارجة عن سيطرتك وهى التى تزعج الأطفال وتخلق المقاومة على سبيل المثال إنك فى متجر البقالة أو فى الطائرة وقد تأثر طفلك بضغوط الآخرين الذين لا يريدون الاستماع إلى بكائه

تذكر ، فإنه من المفترض أن يبدأ الأطفال فى نوبات الغضب تعبيرا عن رفضهم وذلك للحصول على التفهم الذى يحتاجون إليه لمعرفة أنفسهم وإذا لم يحظ الأطفال بنوبات غضب كافية فى المنزل لأن الآباء يدللونهم بشكل مبالغ فيه فإنهم يميلون إلى عمل ذلك فى الأماكن العامة حيث لا يستطيع الآباء تدليلهم فلقد اعتادوا على أن يتم إرضاؤهم ولذلك فإنهم يصبحون أكثر إلحاحاً ويكونون أكثر

غضباً فى الأماكن العامة والمواقف المتوترة حيث لا يستطيع الآباء منحهم المزيد

وعندما يقاوم الأطفال فقد يكون بسبب أحد الأشياء المذكورة فيما سبق والكثير غيرها وإذا قاوم الأطفال فإن ذلك يعنى بشكل أو بآخر أنهم لم يحصلوا على جميع احتياجاتهم إننا لا نعيش فى عالم مثالى ، وكذلك فإن الآباء ليسوا مثاليين إننا لا نستطيع منح أبنائنا دائماً ما يحتاجون إليه مهما كنا نعرف عنه أو أن علينا منحه لهم وأحياناً سوف يرفض الأطفال توجيهاتنا عندما لا يكون لدينا الوقت أو المصادر لإعطائهم الاهتمام أو التفهم أو الإيقاع التنظيمى أو إعادة التوجيه أو التناسق الذى يحتاجون إليه

إن المقاومة أمر حتمى ؛ وذلك لأن الآباء ليسوا مثاليين ، ولا يستطيعون منح أطفالهم ما يحتاجون إليه دائماً .

وبدلاً من الافتراض أن أطفالنا لا يريدون التعاون ، فإننا بحاجة لإدراك أنهم ليس لديهم ما يحتاجون إليه للتعاون فإذا لم تسر السيارة بسبب نفاد البنزين ، فإنه ليس من المناسب أن نفترض أنها تقاومك أو أن بها عطلاً وعندما يقاوم الأطفال فلا بد أنهم غير قادرين فى هذه اللحظة على التعاون فهم لم يحصلوا على ما يحتاجون إليه لإعادة التواصل مع رغبتهم الداخلية للتعاون إن الغرض من مكافأة الأطفال هو إعطاؤهم المزيد من الوقود للتواصل مع شىء بداخلهم يريد التعاون

إن الغرض من مكافأة الأطفال هو إعطاؤهم المزيد من الوقود للتواصل مع شىء بداخلهم يريد التعاون

وبدلاً من السيطرة عن طريق التهديد بالعقاب أو الضرب فإنه يمكننا استعادة التعاون لدى الأطفال عن طريق تقديم بعض المكافآت فإن منح المكافآت كثيراً ما يثير التعاون

فهم المكافآت

تخيَّل أنه طُلب منك أن تعمل بعد ساعات العمل المقررة ، وشعرت تلقائياً بالرفض ، ثم تم إخبارك بأنك سوف تحصل على ضِعْف أجرك للوقت الإضافى عن كل ساعة فإنك سوف تصبح متعاوناً على الفور وكما أن الوعد بالمزيد سوف يحفزك فإنه يفيد أيضاً بل بشكل أفضل مع الأطفال فإنه أمر طبيعي دعنا ننظر إلى بعض الأمثلة

عندما يرفض طفلك غسيل أسنانه ، قل إذا ذهبت لغسيل أسنانك الآن ، فسوف أقرأ لك ثلاث قصص بدلاً من قصة واحدة "

مازلت أتذكر عندما بدأت أعى استخدامً المكافآت مع أطفالى فلقد كانت إحدى بناتى ترفض غسل أسنانها قبل النوم ولم يفلح شىء معها وبعد الالتحاق بدورة فى التربية تنصح بالمكافآت قمت باستخدام جملة واحدة ولقد نجحت ولكم أدهشنى أنه بالسماح لها بمعرفة أن لدينا المزيد من الوقت لنقرأ فيه قفزت وذهبت على الفور لغسل أسنانها دون أية متاعب إن هذا التحول البسيط أدى إلى نتائج فورية وغيَّر أسلوبى فى التربية

مع وجود المكافآت البسيطة تصبح التربية أكثر سهولة وبوجود المكافآت على فترات يعاود الطفل التواصل مع رغبته الطبيعية لإسعاد الأب ويتعاون تلقائياً معظم الوقت

إن منح مكافآت بسيطة يجعل التربية عملية أكثر سهولة

ومع ذلك ، فقد يشعر بعض الآباء بالقلق من أن أطفالهم قد ينتهزون الفرصة من هذا الدعم ، ويعتادون طلب المكافآت قبل عمل أى شيء ولحسن الحظ ، فإن ذلك لا يحدث وعند استخدام المكافآت مع الوسائل الأخرى للتربية الإيجابية فإنها تعمل على إيقاظ وتقوية استعداد الأطفال للتعاون بدون أية محفزات وعندما يتم تحفيز الطفل على سلوك معين باستخدام المكافآت ، فإنه سريعاً يتوقف عن الحصول على المكافأة بعد ذلك

عندما يكون الأطفال متعاونين فإنهم لا يحتاجون إلى المكافآت إنهم فقط بحاجة للمكافآت لمساعدتهم على العودة فإننا نحتاج إلى المكافآت فقط عند خروج الأطفال عن السيطرة وانفصالهم عن رغبتهم الداخلية والطبيعية لإسعاد والديهم وبمجرد وضع وترسيخ سلوك معين ، فإن الطفل لا يحتاج للمكافأة للاستمرار فى عمله إن منحه مكافأة بقراءة ثلاث قصص قبل النوم لا يجعل الطفل يلح فى طلب مكافأة للتعاون فى الأوقات الأخرى

لقد كنت أرفض إعطاء المكافآت حتى جربت أثرها ، وذلك لأننى فى البداية كنت أعتبرها نوعاً من الرشوة ولكن عندما نجحت كان علىَّ أن أفكر فى فوائدها كما كان علىَّ أن أعيد التفكير فى سبب رفضى لها فإن رد فعلى اللحظى هو التهديد فلقد كانت هذه هى الطريقة التى هذَّبنى بها أبى ؛ ولهذا ففى أوقات الإحباط ، كان رد فعلى هو التهديد أيضاً وبمجرد اكتشافى للبديل الأفضل أصبح العقاب والتهديد ضربًا من الماضى

وكان التحدى الجديد بالنسبة لى هو اكتشاف طرق مناسبة لمنح المكافآت وكان من الضرورى أن ترتبط بطريقة أو بأخرى مع السلوك الذى طلب من الطفل تعديله وتعد المكافأة هى العاقبة الطبيعية للتعاون فإذا غسل الطفل أسنانه على الفور ، فسوف يكون هناك وقت أطول لقراءة القصص قبل النوم أما إذا رفض ارتداء معطفه فإن العاقبة الطبيعية بالذهاب للمدرسة بشكل أسرع قد لا تبدو كمكافأة ، ومع ذلك فإن ذلك يفيد فى بعض الحالات فقد تقول إذا ارتديت المعطف الآن ، فسوف يكون لدىَّ وقت لمشاهدة لوحاتك فى المدرسة

هناك مكافأة واحدة تنجح طوال الوقت ؛ وهذه المكافأة هى منح الوقت فيمكنك قول إذا تعاونت معى الآن ، فسوف يكون لدىَّ المزيد من الوقت لعمل شىء خاص بك فيما بعد

لتحفيز التعاون ، فإن أسهل مكافأة هى منح المزيد من وقتك لأطفالك .

كلما تعاون أطفالك ، فإن العاقبة الجيدة هى المزيد من الوقت فيما بعد لعمل شىء يحبون عمله معك وعن طريق تذكيرهم بهذه الحقيقة البسيطة سوف يتحفزون سريعاً لاتباع توجيهاتك ولكى تجعل مكافآتك أكثر فاعلية يمكنك توصيلها لطفلك بأكثر الطرق التى تليق له

المكافآت طبقاً للطباع الشخصية المختلفة

لننظر إلى بعض الأمثلة لتوصيل نفس المكافأة بشكل يتوافق مع طبيعة طفلك فمع الطفل مرهف الحس ، عندما تصف المكافأة ركز على الشعور الذى ستولده لديه على سبيل المثال إذا تعاونت معى الآن فسوف يكون لدىَّ المزيد من الوقت لعمل شىء مميز لك فيما بعد وقد نقضى وقتاً ممتعاً فى قطف الزهور لوالدتك من الحديقة فإنها تحب الزهور وقد يمكننا تشكيل مجموعة جميلة لها

أما مع الطفل النشيط فعندما تصف المكافأة ، ركز على تفاصيل العمل إذا تعاونت معى الآن سوف يكون لدىَّ المزيد من الوقت لعمل شىء مميز لك فيما بعد فقد نتمكن من الذهاب للعب فى الحديقة وقطف بعض الزهور لوالدتك ومن الممكن أيضاً أن نستخدم السلم لقطف بعض الزهور من الأشجار

وبالنسبة للطفل سريع الاستجابة ، ركز أكثر على التفاصيل الحسية وإخباره بقصة على سبيل المثال إذا تعاونت معى الآن فسوف يكون لدىَّ المزيد من الوقت لعمل شىء مميز لك فقد نتمكن من الذهاب للحديقة ونقطف أزهارًا جميلة لوالدتك ويمكننا تشكيل باقة من الزهور الحمراء والبيضاء والصفراء وإننى متأكد من أننا سنرى العديد من الفراشات وعندما ترى والدتك الزهور الجميلة فسوف تسعد وتبتسم كثيراً

أما الطفل المتفتح فعند وصف المكافأة له عليك أن تركز على التوقيت على سبيل المثال قل إذا تعاونت معى الآن فسوف يكون لدىَّ المزيد من الوقت لعمل شىء مميز لك فيما بعد بعد المدرسة عندما نعود إلى المنزل يمكننا قطف الأزهار من الحديقة لوالدتك والآن

فإننى بحاجة إلى مساعدتك وسوف نجد فيما بعد الوقت لقطف الأزهار من الحديقة

وعلى الرغم من أن تحديد المكافأة بالطرق المختلفة المناسبة لشخصية طفلك يزيد من تحفيزه ، فإن مجرد مكافأتك سوف تؤدى إلى النتيجة المرغوبة أيضاً إنك بذلك تبعث برسالة مفادها أن الوقت الذى تقضيه من أجلى الآن يعنى المزيد من الوقت من أجلك فيما بعد ساعدنى الآن وسوف أمنحك المزيد فيما بعد

نماذج للمكافآت

إليك فيما يلى نماذج للمكافآت اقض بعض الوقت للتفكير فى الطريقة المناسبة لتوصيل هذه المكافآت لطفلك حسب طبيعته بالإضافة إلى ذلك ، فكر فى الوقت الذى قد تحتاج فيه إلى استخدام المكافآت وتحديد المكافآت التى قد تفيد بشكل أفضل مع أطفالك

إذا تعاونت معى فى جميع الألعاب الآن فسوف يكون لدىَّ الوقت للعب معك

إذا ساعدتنى فى جمع الألعاب الآن سوف يكون لدىَّ الوقت للعب الكرة معك

إذا قمنا بالتنظيف الآن فسوف يمكننا القيام بالرسم

إذا قمت بجمع ملابس المدرسة الليلة ؛ فسوف يكون لدينا الوقت لتناول الفطائر صباحاً

إذا استعددت للذهاب الآن فسوف يمكننا العودة مرة أخرى سريعاً

إذا ارتديت ملابسك الآن فسوف تحصل على المكافأة بعد المدرسة

إذا توقفت عن الحديث الآن فسوف نتمكن من الذهاب معاً فى نزهة

إذا دخلت السيارة الآن فسوف ألعب معك فيما بعد

إذا تعاونت معى الآن فسوف أقوم بعمل شىء مميز لك فيما بعد

إذا انتهيت من واجباتك المدرسية الآن ؛ فسوف نتمكن فيما بعد من إعداد حفل شاى صغير

إذا أكلت خضراواتك ؛ فسوف تحصل على الحلوى الليلة

إذا حضرت للعشاء الآن ؛ فسوف يمكننا الغناء بعد العشاء

إذا أتيت الآن ؛ فسوف نتمكن من اللعب فيما بعد

عندما يعترض أطفالك فبدلاً من أخذ شىء منهم ، امنحهم المزيد امنحهم المزيد من الدعم حتى يشعروا مرة أخرى باستعدادهم الداخلى للتعاون وبدلاً من استخدام الألم كرادع استخدم إمكانية المزيد لتشجيعهم

فليكن معك دائماً شىء فى جعبتك

إن ما يجعل من إعطاء المكافآت أمراً مفيداً هو أنك تجد أشياء تحفز أطفالك ، وبمجرد أن تعرف ما يحفزهم فلتجعله دائماً معك ولكن دون أن يروه فبالنسبة لأحد الأطفال سوف يكون الحافز الذى

ستحتاج إليه هو إذا تعاونت معى الآن ؛ فسوف أقرأ لك المزيد من القصص لك وبالنسبة لطفل آخر ، قد يكون الحافز هو إذا تعاونت معى ؛ فسوف نقوم بصنع الكعكة فى المطبخ سوياً وقد يحتاج أطفال آخرون إلى مكافآت مختلفة إن السر فى تقديم المكافآت هو الانتباه للأشياء التى يرغب فيها أطفالك بشدة واستخدامها لمكافآتهم بها

إن السر فى تقديم المكافآت هو الانتباه للأشياء التى يرغب فيها أطفالك بشدة واستخدامها لمكافآتهم بها .

إذا كانوا يحبون القصص ، فحاول أن تقلل من قراءة القصص قليلاً بالطبع لا يجب التوقف عنها تماماً ، ولكن احرص على ألا تكثر من قراءتها لهم وبذلك تصبح قراءة القصة مكافأة جيدة فلنر مثالاً آخر عندما يقول طفل " هل يمكن أن أذهب إلى المتنزه هذا الأسبوع ؟ ، فتقول أنت إنها فكرة رائعة إذا كان لدينا وقت ، فسوف نقوم بذلك بالطبع ، وفى وقت آخر عندما يرفض شيء ما فيمكنك قول إذا تعاونت معى الآن ؛ فسوف يكون لدينا الكثير من الوقت ، وسوف أصطحبك إلى المتنزه على الرغم من استعدادك أو رغبتك فى اصطحابهم للمتنزه ، فيمكنك استخدام ذلك الآن كمكافأة

إن الأشياء التى قد تبعدها عنهم كأحد أساليب العقاب ، يمكنك منحها لهم كمكافآت إذا قام الوالد بتهديد الطفل بعدم اصطحابه للمشى معه ، فإن استخدام السير للنزهة قد يفيد كمكافأة جيدة لتحفيز الطفل وبدلاً من التهديد بعبارة مثل " إذا لم تضع هذه اللعب فى

أماكنها فلن ألعب معك فيما بعد ، عليك قول إذا وضعت هذه اللعب فى مكانها ، فسوف ألعب معك فيما بعد إن أروع وأسهل مكافأة هو منح المزيد منك

إن الأشياء التى تبعدها عنهم كأحد أساليب العقاب ، يمكنك استخدامها بدلاً من ذلك كمكافأة .

ينبغى أن تكون المكافآت منطقية ، ومعقولة ، ولها علاقة بالسلوك إن المكافأة المنطقية هى إذا فعلت ذلك لى ، فسوف أفعل كذا لك إنها منطقية لأنه إذا فعلت شيئاً لى ، فسوف أفعل المزيد لك والمكافأة المتعلقة بالسلوك مثل لقد حان وقت العودة للمنزل لتناول العشاء إننى أتفهم أنك تريد اللعب ، ولكن هذا هو وقت الرحيل فإذا أتيت الآن ، سوف نعود إلى هنا قريباً " فالمكافأة هنا لها علاقة بالنشاط الذى تريدهم التوقف عنه أما المكافأة المعقولة فتمنح تبعاً لدرجة مقاومة الطفل فإذا كان التحدى أكبر ، فأعطهم المزيد

إن الآباء المدربين دائماً ما تكون فى جعبتهم مكافآت خفية لإظهارها عندما يعترض أطفالهم إليك فيما يلى بعض الأمثلة الشائعة للمكافآت فكر فى المكافآت المناسبة لاستخدامها مع طفلك مما يلى

قائمة بالمكافآت

سوف يكون لدينا المزيد من الوقت لعمل شىء مميز لك

قد نستطيع ركوب دراجتك فيما بعد

يمكنك قطف الأزهار لوضعها على مائدة العشاء

يمكننا السير معًا لإخراج الكلب للنزهة

يمكننا تناول الشيكولاتة الساخنة معًا

يمكننا إقامة حفل شاى

يمكننا لعب لعبة الاختباء

يمكننا اصطياد بعض الطيور

يمكننا خبز بعض الكعك

يمكننا قراءة ثلاث قصص قبل النوم

يمكننا الذهاب لتناول شىء فى الخارج

يمكننا تناول الحلوى

يمكننا الذهاب للسباحة

يمكننا أن نغنى أغنية

يمكنك دعوة صديق هنا

يمكننا الذهاب فى جولة بالسيارة

يمكننا الذهاب للتسوق

يمكننا تسلق الأشجار

يمكننا الذهاب للتأرجح

يمكننا الذهاب للعب فى المتنزه

يمكننا القيام بعمل فنى

يمكننا الرسم

يمكننا القيام بالطلاء

يمكننا الذهاب فى نزهة

يمكننا اللعب بألعاب الورق

يمكننا أن نتعانق

يمكننا مشاهدة الفيديو أو برنامجًا مميزًا

إن إعطاء تحذير وقتى قد يعد حافزاً جيداً أيضاً فإن الأطفال المتفتحين خاصة يحتاجون لمزيد من الوقت للانتقال أو التحول من نشاط إلى آخر والأب الحكيم هو من يفكر مسبقاً ويعد طفله للتغيير فبدلاً من قول " لقد حان وقت ارتداء المعطف " ، يمكنك قول سوف نذهب إلى المدرسة خلال خمس دقائق وفى هذا الوقت أريدك أن ترتدى المعطف وإذا تعاونت وارتديته ، فسوف نستمتع بركوب الدراجة إلى المدرسة

إن الأب الحكيم هو من يفكر مسبقاً
ويعد أطفاله للتغيير .

عندما تكون جالساً إلى جوار الطفل عند خلوده إلى النوم ويرفض الطفل أن تتركه قل له حسناً سوف أتركك خلال خمس دقائق إذا تعاونت معى ونمت بهدوء ، فسوف أبقى الخمس دقائق كاملة أما إذا ظللت تتحدث ، فسوف أضطر للذهاب الآن وعلى الرغم من أن ذلك قد يعد تهديداً ، إلا أنه لا بأس فى ذلك لأنك قد

أوضحت لـه مكافـأة إيجابيـة لبقائـك الـدقائق الخمـس كاملـة إذا ظـل هادئاً

قبل أن تطلب مـن أطفالـك أن يرتبـوا غـرفتهم والحضـور للعشـاء اسمح لهم أن يعرفوا أنه خلال خمس دقائق سوف يحتـاجون إلى البـدء فى التنظيف ثم الذهاب للعشاء أعطهم وقتاً للتوقف عن اللعـب ثـم تنظيف الغرفة ، ثـم الـذهاب للعشـاء فيمكنـك قـول يمكـنكم يـا أطفال أن تلعبوا لـمدة خمـس دقـائق وبعـد ذلـك سـوف يحـين وقـت الترتيب ثم الذهاب للعشاء وخـلال خمـس دقـائق عنـدما تطلـب منهم ذلك مرة أخرى ، فسوف يصبحون أكثر تعاوناً

إن سحر المكافأة يكمن فى أنه عندما يبدو أنـه لا يوجـد مـا يفيـد فإن الوعد بالمكافأة يجدى كثيراً إن عملية التربية الإيجابية لن تنجح بدون هذا الفكر الواضح وبدون أن يكون لديك بديل بإبرام صـفقة مـع أطفالك من خلال وعدهم بمكافأة ، فإن الأسلوب الذى سوف تتبعه هـو التهديد بالعقاب

الأنماط المتكررة

عندما يرفض الطفل التعاون باسـتمرار ، فـإن تقـديم المكافـأة مسـبقاً يعد أمراً مفيداً ذات مرة وفـى أثنـاء ركـوبى الطـائرة مـررت بوقـت عصيب لكى أجعل ابنتى لورين " تتعاون معى ومنذ ذلك الوقـت قمنا بحل المشكلة بإعدادها للرحلة إنها تحـب حلـوى معينـة لـذا فلقد وعدتها بها إذا تعاونت معى طوال الرحلة وعندما تتعاون ونحـن فى طريقنا للمطار وحتى تقلع الطائرة ، فإنها تأخذ قطعة مـن الحلـوى التى تفضلها وفى أثناء النصف الأول من الرحلة تحصل على جـزء آخـر وعنـد الهبـوط ، فإنهـا تأخـذ الربـع الثالـث وعنـد الوصـول لوجهتنا فإنها تحصل على الربع الأخير

ولقد نجحت هذه الخطة فى كل المرات فقبل الرحلة تقوم هى برؤية الحلوى كاملة معنا وكان يظهر فى عينيها بريق عندما نوضح لها كم ستأخذ فى كل مرحلة من الرحلة وعلى الرغم من انشغالها فى اللعب ، فإنها لم تنس أبداً أن تحصل على حصتها من الحلوى فلقد كانت تحتفظ بذلك فى ذهنها وتركز على تعاونها معنا وبجانب منحها مكافأة فإننا كنا نمدها ببعض الأنشطة التى تقوم بها فى أثناء الرحلة إنه لمن غير المنطقى أن تتوقع أن يجلس طفل هادئاً وسعيداً دون عمل أى شىء فى أثناء رحلة تستغرق خمس ساعات

وبجانب ضرورة أن تكون المكافأة منطقية وذات علاقة بالسلوك فيجب أن تكون أيضاً معقولة فإذا طلبت من الطفل عمل شىء تعرف أنه لا يجب عمله ، فإنه من المعقول أن تكون المكافأة أكبر على سبيل المثال إذا كان الطفل لا يحب بعض الضيوف وأنت تحبهم ، فأبرم صفقة معه مثل " إننى أعرف أنك لا تحب هؤلاء الأشخاص ، ولكنهم أصدقائى إذا ظللت هادئاً وودوداً ، فإننى سوف أقوم بعمل شىء خاص لك سوف أصطحبك إلى حديقة الحيوان فى عطلة نهاية الأسبوع القادم فى هذا المثال ، فإنك تمنح مكافأة كبيرة ، لأنك تطلب من طفلك عمل شىء غير معتاد فى روتين حياته ، وأنت تعرف أنه صعب عليه

إن الأطفال يصبحون أكثر تعاوناً إذا أدركنا ما هو صعب بالنسبة لهم ومنحناهم المزيد ليتعاونوا وعندما تكون هناك معارضة متكررة ، فإن الحل الأمثل هو الاستعداد المسبق لها فى المرة التالية بمكافأة كبيرة

مكافأة المراهقين

يجب أن تكون المكافأة مناسبة لعمر الطفل وبالنسبة للمراهقين فإنهم لم يعودوا بحاجة إلى مزيد من الوقت الشخصى ولكنهم لديهم احتياجات أخرى جديدة إنهم بحاجة إلى النقود والمساعدات ولأن المراهق يحب إنفاق النقود فيمكن استخدام ذلك كمكافأة ومن الجيد ألا تستخدم ذلك كثيراً ولكن عند استخدامها على أوقات متفرقة فإنها تحدث اختلافاً كبيراً

إذا رفض المراهق قضاء الوقت فى موقف معين فيمكنك ببساطة عرض مضاعفة مصروفه أو ما يحصل عليه فى يوم معين وإذا لم يكن تقديم المزيد من النقود أمرًا متاحًا فيمكن للأب أن يعرض عليه أن يقوم بتوصيله بالسيارة لأى مكان أو أن يساعده فى أحد أعماله الخاصة

لقد وجد بعض الآباء أنه من المفيد أن يمنحوا أطفالهم المكافآت لتحسين درجاتهم بالطبع ، ليس كل الأطفال بحاجة إلى هذا التحفيز ولكن يمكن مكافأته على حصوله على درجات أفضل بمزيد من المال أو بعض الامتيازات الإضافية وعلى الرغم من أنه لا يجب إعطاء المزيد من الامتيازات للمراهق إلا بعد اكتساب الثقة فإنه من الممكن اعتبار الحصول على درجات أفضل طريقة لكسب الثقة على سبيل المثال بالحصول على درجات أفضل يثبت المراهق أنه أصبح أكثر تحملاً للمسئولية وبهذا يكون أهلاً للثقة وقادرًا على البقاء خارج المنزل لوقت متأخر

التعامل مع الطفل الملح فى الأماكن العامة

إذا غضب طفلك فى مكان عام فعليك أن تعرف أنك ليس لديك الوقت لمنح طفلك ما يحتاج إليه فى هذا المكان ليكون أكثر تعاوناً

وهنا يعد وجود الحلوى المفضلة لدى طفلك فى متناول يديك أمراً مفيداً جداً فقد تكون غير قادر على الاستماع بتعاطف إلى مشاعر الأطفال ولكن يمكنك منحهم المكافأة ويمكنك علاج الأمر عن طريق عرض مكافأة سريعة لهم على تعاونهم أما إذا لم يكن لديك ما تقدمه ، فبدلاً من معارضة طفلك وافتعال مشاجرة يمكنك أن تتعرف على ما يريده وإذا أمكن قم بتقديمه له وعلى الرغم من أن ذلك يعد تدليلاً للطفل فإن عمله على فترات متباعدة يعد أمراً جيداً وقد يكون ذلك أيضاً إشارة تحذير بأنك بحاجة لأن تكون أكثر حزماً فى المنزل ولا تقم بإرضائه طوال الوقت

عندما لا يتعاون الأطفال فى الأماكن العامة فإن ذلك يعد إشارة تحذير لكى تكون أكثر حزماً فى المنزل وعدم إرضائهم طوال الوقت .

وفى المرة التالية قم بتهيئة طفلك عن طريق إخباره بأنك تعرف أنه من الصعب عليه التعاون فى متجر البقالة أخبره بأنك أيضاً لا تحب الانتظار فى الصفوف الطويلة ثم اعقد معه صفقة وقل شيئاً مثل إذا تعاونت مع والدتك فى متجر البقالة ، فسوف يكون لدينا الوقت للذهاب للمنزل وإعداد الحبوب المفضلة لديك وفى المتجر اشتر عبوة من هذه الحبوب لتعزيز هذه الصفقة وفى أثناء التسوق اجعل أطفالك يعرفون كم أنهم يتصرفون بشكل جيد وأنهم سوف يعودون سريعاً إلى المنزل لتناول الحبوب المفضلة لديهم

المكافآت مثل الحلوى

عندما تمنح الأطفال مكافأة فإنك بذلك تساعدهم على إعادة التواصل مع جزء بداخلهم يريد المساعدة إن المكافأة لا تجعلهم متعاونين لكنها طريقة أخرى لإثارة الحافز الطبيعى لدى الطفل إن المكافآت فى الحياة مثل الحلوى فإذا تناولت حلوى فقط ، فإنك لن تحصل على العناصر الغذائية التى تحتاج إليها إن أحد أسباب تقديمنا للحلوى فى نهاية الوجبة هو أن الحلوى وحدها هى التى تشبع شعورك بالجوع ، ولكنك فى المقابل لن تتحفز لتناول الأطعمة المفيدة لصحتك وبالمثل ، فإنه بالاعتماد على المكافآت سوف يفقد الأطفال شهيتهم للتعاون

بالاعتماد على المكافآت فقط ، سوف يفقد الأطفال شهيتهم للتعاون .

عندما يعمل شخص بالغ من أجل المكافآت فقط ، فإن هذا يدل على أن هناك شيئاً ما مفقودًا فأمثال هؤلاء يعملون فقط للحصول على ما يريدون وينسون أن واجبهم يحتم عليهم تقديم مقابل المكافآت التى يحصلون عليها إنهم لا يهتمون بعمل المهام بشكل جيد ولكنهم ينفذون المطلوب منهم فقط من أجل الحصول على الأجر وهذا يعد أمرًا غير صحى

وعلى الجانب الآخر ، فإنه ليس صحياً أيضاً أن تكون فى موقع الخدمة ولا تفكر فى العائد أو المكافأة عندما تكون أسرتك فى حاجة إلى ذلك إن الكبار الناجحين يفكرون فى أنفسهم وفى غيرهم أيضاً إنهم يهتمون بإحداث فارق ، ويحرصون على الحصول على ما يحتاجون

إليه أيضاً لذا فإن مكافأة أطفالنا بالشكل اللائق يعدهم ليكونوا ناجحين في المستقبل

إن مكافأة الأطفال بالشكل اللائق يعدهم ليفكروا في أنفسهم وفي الآخرين أيضاً .

ومن الضروري أن يتعلم أطفالنا أن الحياة عملية تبادلية ؛ أخذ وعطاء إذا أعطيت ، فسوف تأخذ ولكي تحصل على المزيد ، لابد وأن تعطي المزيد ففي كل مرة تطلب من أطفالك المزيد وتعدهم بمنحهم المزيد ، فإنهم يتعلمون دروساً مهمة في الحياة عندما يتعلمون كيفية إبرام اتفاقات وكيفية التفاوض ، فإنهم يتعلمون أنهم يستحقون المزيد عندما يمنحون المزيد ، ويتعلمون أيضاً أن يؤجلوا رغباتهم الفورية في مقابل رغبات أعظم في المستقبل

التعلم من العواقب الطبيعية

بالنسبة للعديد من الآباء ، هناك افتراض كامن بأنه إذا لم يتعاون الأطفال فإنهم بذلك يكونون سيئين إنهم يعتقدون أن الأطفال الجيدين يتعاونون تلقائياً بيد أن أساليب التربية الإيجابية تدرك أنه عندما لا يتعاون الأطفال فإنهم ليسوا سيئين ، ولكنهم لا يحصلون على ما يحتاجون إليه وفي أوقات الرفض والمقاومة ، فإنه يجب على الأب إعطاؤهم ما يريدون أو استخدام المكافآت لتحفيزهم في هذه اللحظة

إن بعض الآباء يفترضون خطأً أن الأطفال الجيدين يجب أن يتعاونوا تلقائياً

بعض الطرق التربوية تنصح عن طريق الخطأ بتجنب المقاومة وذلك بالسماح للأطفال بعمل ما يريدون ويتعلمون من العواقب الطبيعية على سبيل المثال إذا رفض الطفل ارتداء معطفه اسمح له بالخروج فى الطقس البارد دون معطفه وسوف يمرض وبذلك فسوف يتعلم الدرس إن هذا التفكير غير سليم فإنه يُعلِّم الطفل ألا يعتمد على والديه للإرشاد والنصيحة

بينما كنت أكتب هذه الفقرة أتت زوجتى للمشاركة بمثال له علاقة بالأمر لقد تركت ابنتى لورين (فى الثالثة عشر) بحثاً مطلوباً منها فى المدرسة على كمبيوتر المنزل ولقد عملت بجد لإنهاء مشروعها فى الموعد المحدد وكانت فخورة بذلك وكانت بونى ذاهبة لإعطائها هذا البحث حتى لا تخسر بعض الدرجات لتأخرها

قد يقول بعض الآباء إنها بحاجة لتتعلم عواقب النسيان فقد لا تحصل على فرحة تسليمها للبحث فى الموعد المحدد وبالتالى سوف تتعلم من الخسارة ولكن هذا تفكير تقليدى وقائم على الخوف فلم لا تتعلم من فوزها ؟ لماذا لا تتعلم أن والديها مهتمان وسوف يبذلان أقصى جهدهما لمساعدتها ؟ إذا ما نسى زوجك شيئاً فلن تترددى فى تذكيره به وسوف تقومين بكل ما يمكنك إن أطفالنا بحاجة لهذا الدعم أو أكثر إن تعليمهم أنهم سيتلقون الدعم من أسرهم يعد أكثر أهمية من تعليمهم كيف يبدو الأمر عندما يخسرون الدرجات بسبب بحوث تم إنجازها بجهد كبير لإنهائها فى الموعد المحدد

إن مدرسة العواقب الطبيعية قد تقول إن هذا وقت مناسب لتتعلم ما يحدث عندما تنسى وبذلك سوف تتذكر بشكل أفضل فى

المستقبل نعم سوف تخاف من النسيان فى المستقبل ولكن الخوف ليس هو المحفز المثالى فقد يتذكر الإنسان إحضار شىء بدون خوف إن التربية الإيجابية لا تتطلب الخوف لتحفيز الأطفال على التذكر بل إن تجربة النجاح هى التى تحفزهم على ذلك

إن التربية الإيجابية لا تتطلب الخوف لتحفيز الأطفال على التذكر .

إننا عندما نخاف من أن نخطىء فإننا نرتكب المزيد من الأخطاء وقد خاض معظم الآباء تجارب تجعلهم يعرفون أن الخوف يجذب إليك الأشياء التى تخاف منها على سبيل المثال عندما أرتدى رابطة عنق جديدة ، فقد تتلوث ببقعة طعام فى المرة الأولى ، ولكننى فى المقابل سوف أحظى بالكثير من الإطراء أيضاً

إذا فكرت فى مدى أناقة هذه الرابطة فإن المزيد من الناس سوف يلحظون ذلك ويسمعوننى بعض المدح عليها أما إذا شعرت بالعصبية بسبب البقعة فإنها سوف تحدث لا محالة إن الخوف من ارتكاب الأخطاء يخلق توترًا غير ضرورى فى حياتنا ، ولكنه أيضاً يسبب المزيد من الأخطاء

يعد الوعى بالعواقب الإيجابية محفزاً أفضل لذا فإن الخوف ليس ضرورياً لتعليم الطفل إدراك العواقب اترك العواقب الطبيعية للأقدار ولا تكن رقيباً عليها بل عليك أن تبذل قصارى جهدك لمساندة أطفالك إذا لم تستطع منحهم الدعم المناسب فلا تفعل ولكن إذا كان بإمكانك فقم به

اترك العواقب الطبيعية للأقدار ولا تكن رقيباً عليها .

والسؤال الذى يطرح نفسه هنا هو هل يجب أن أضحى كثيراً من أجل أطفالى ؟ عندما يحرم الآباء أنفسهم ويمنحون الأطفال الكثير فإن ذلك يجعلهم يطلبون المزيد والمزيد
من الممكن إصلاح أمر العطاء المبالغ فيه وسوف يجعلك الأطفال تدرك أنك تقوم بذلك فسوف يصبحون أكثر إلحاحاً وسوف تبدأ أنت فى الاستياء من طلباتهم وعند هذه اللحظة ، فإنك بحاجة للتراجع عن هذا الموقف ويعد هذا التعديل طبيعياً ومتوقعاً

الخوف من المكافآت

أحياناً ما يشعر الآباء بالخوف من أنهم إذا منحوا أطفالهم المكافآت فسوف يفقدون حماسهم الطبيعى للتعاون إنهم يتخيلون منح المكافآت وقول الطفل وما هو المقابل الذى سأحصل عليه ؟ فى كل مرة تطلب منه عمل شئ كما يستمرون فى تخيل طفل غير مستعد يطلب المزيد والمزيد فى مقابل تعاونه على الرغم من أن هذا الكابوس غير حقيقى ، فقد يحدث عندما لا يحصل الطفل على احتياجاته الأخرى
عندما تطلب التعاون من أطفالك فإن الجانب الصحى منهم يسأل وما هو المقابل الذى سأحصل عليه ؟ وطالما أنهم يحصلون على ما يحتاجون إليه فإنهم لا يطلبون المزيد إن الأطفال يتعاونون لأنهم ولدوا وهم يرغبون فى ذلك حتى يحصلوا على الحب الذى يحتاجون إليه عندما يدرك الأطفال حاجتهم ويثقون بأنهم سيحصلون على المساندة فسوف يكونون أكثر استعداداً للتعاون

عندما يحصل الأطفال على ما يحتاجون فإنهم لا يطلبون المزيد

وطالما أن الأطفال يحصلون على ما يحتاجون إليه ، فسوف يدركون حجم مطالبهم ولا يبالغون فيما يريدون وهذا الوعى باحتياجهم للدعم الأبوى يجعل الأطفال أكثر تعاوناً ومراعاة فى تصرفاتهم فإنهم لا يطلبون المزيد طوال الوقت ولا يقولون " وما المقابل الذى سأحصل عليه ؟ " كقاعدة عامة ، فإن الأطفال يركزون على المزيد عندما لا يدركون ما يحتاجون إليه بالفعل

إن الأطفال غالباً يحتاجون إلى المكافآت للتغلب على مقاومتهم عندما لا يحصلون على ما يحتاجون إليه فى هذه اللحظة ومنح المكافآت يعدهم بالحصول على المزيد ، وبذلك يعودون فجأة لاستعدادهم الطبيعى للتعاون إن عقد الصفقات والوعد بالمكافأة لا يعد تدليلاً للطفل وتلبية لمطالبه ، ولكنه العكس تماماً فإن منح المكافأة هو بمثابة طلب من الطفل أن يلبى رغباتك الحالية مقابل أن يحصل على المزيد فيما بعد إنها أحد أقوى الطرق لتعليم الطفل تأجيل إشباع رغباته

أحياناً ما يكون منح المكافآت غير كافٍ للحد من المقاومة وزيادة التعاون فعندما لا يفيد منح المكافآت ، فإن ذلك يعد الوقت المناسب للتأكيد علي قيادتك وسيطرتك كأب أو كقائد عندما تصبح التربية أكثر تركيزاً على الطفل وإعطائه ما يريد ، فيجب أن يقوم الآباء بالتأكيد على قيادتهم للأمور لاستعادة السيطرة فى الفصلين التاليين ، سوف نستكشف معاً كيف يتم ذلك

٧

مهارات جديدة لتأكيد القيادة

إن أعظم قوة يمتلكها الآباء هى قوة إرشاد أطفالهم فالأطفال يولدون برغبة طبيعية لإسعاد والديهم والتعاون معهم ، كما أنهم على استعداد تام لاحترام القائد وإدراك هذه القوة واستخدامها يسمح للآباء بالتخلى عن الأساليب القديمة والقائمة على تخويف الطفل وجعله يشعر بالذنب أما بدون فهم كيفية استخدام هذه القوة فسوف يكون الطفل هو المسيطر وسوف يفقد الآباء السيطرة إذا لم يستخدموا هذه القوة للإرشاد

إن الأطفال يريدون إسعاد والديهم ، ولكنهم فى نفس الوقت لديهم رغبات واحتياجات أخرى وعندما يتم منحهم الفرصة للشعور باحتياجاتهم والتعبير عنها مع حصولهم على رسالة واضحة من الآباء فإنهم سوف يسعون للتعاون والخضوع لرغبات وأمنيات والديهم

وعندما يستخدم الآباء الشعور بالذنب أو الخوف كطريقة لتحفيز الأطفال على التعاون ؛ فإنهم يضيعون استعداد الطفل الطبيعى للتعاون إن استجابة الأطفال لغضب وإحباط الوالدين هى الخضوع ،

ولكن ذلك سوف يجعلهم يفقدون جـزءاً مـن شخصـيتهم الحقيقـة إن ذلك لا يتسبب فقط في إعاقة نمـوهم ، ولكـنهم سـوف يصـبحون فيمـا بعد ـ فى حياتهم المستقبلية ـ ممن يعملون على إرضاء الناس فقط فلا يكون لديهم شعور صحى بأنفسهم ، ويميلون للعطاء أكثر من الأخذ !

تعلَّم كيفية إلقاء الأوامر

قبل استخدام الأمر فـإن الخطـوة الأولى هـى ببسـاطة أن تطلـب ولا تأمر فإذا ما رفض الطفل طلبك ، فإن الخطوة الثانيـة هـى الإنصـات وإشباع الرغبات فإذا لم يكن الإنصات كافياً ، فإننا نمنح مكافأة فـى الخطوة الثالثة أما إذا لم ينجح ذلك أيضاً فـإن الخطـوة الرابعـة هـى التأكيد على القيادة وتوجيه الأوامر فعندما لا تنجح الخطوات الثلاث فـى طلـب التعـاون ، فـإن الآبـاء يكونـون بحاجـة إلى توجيـه الأوامـر لأطفالهم ، كما يفعل القادة مع جنودهم

أن نأمر يعنى أن نخبر أطفالنا مباشرة بمـا نريـده مـنهم إن الأمـر يجب أن يكون بصوت حازم ولكنه هادئ ، فتقول إننى أريدك أن تضـع ملابسـك هنـاك ، أو " إننـى أريـدك أن تسـتعد للنـوم أو " إننى أريدك أن تتوقف عن الحديث والذهاب للنوم

وبمجـرد أن تسـتخدم نـبرة الأمـر ، يجـب أن تظـل قويـاً فـإن استخدام المشاعر أو الأسباب ، أو التفسير ، أو الجدال أو اللوم ، أو التهديد يضـعف مـن سـلطتك فغضـبك أو محاولتـك لإقنـاع طفلـك للتعاون فى هذه اللحظة يكون إشارة على عدم شعورك بالثقة فى دورك كقائـد أو والـد إذا رفـض الطفـل الخطـوات الأولى والثانيـة والثالثة ، فإن الأب يكون بحاجة إلى تحديد من هـو القائـد وبتأكيـد القيادة ، سوف تعود لك سلطتك مرة أخرى ، فإن الأطفال بحاجـة إلى قائد قوى يخضعون له

بمجرد أن تستخدم نبرة الأمر ، يجب أن تظل قوياً .

هناك العديد من الآباء يقومون بإلقاء الأوامر قبل استخدام الخطوات الأولى والثانية والثالثة وذلك لا يفيد بالطبع فإن الأب لا يجب عليه دائماً استخدام الخطوات السابقة ولكن إذا تم استخدام الأوامر بكثرة دون استخدام الخطوات السابقة ، للدعوة إلى التعاون وتحفيزه فإنها لن تجدى نفعاً إن الأطفال فى الماضى كانوا يخضعون لأوامر الوالدين ولكن أطفال اليوم يحتاجون إلى مَنْ يستمع إليهم أيضاً

إن أكثر الأساليب قوة وتأثيراً هى تكرار أوامرك بثقة وسوف يخضع الأطفال سريعاً .

إن الأطفال يتعلمون من الخبرات السابقة أنه عندما تأمر فإنك لن تتراجع وأن وقت التفاوض قد انتهى فإذا استمروا فى معارضتهم فلكى تؤكد قيادتك عليك أن تستمع إلى معارضتهم دون تعاطف وتكرار أوامرك فإن أكثر الأساليب قوة وتأثيراً هى ببساطة أن تقوم بتكرار أوامرك بثقة وسوف يخضع الأطفال سريعاً عندما يستمر الطفل فى رفضه وتصر أنت على رأيك فسوف تنتصر

لا تستخدم المشاعر لإلقاء الأوامر

إذا خضع الآباء للصراخ وأصبحوا غاضبين أو محبطين أو بدأوا فى التهديد بالعقاب فإنهم يتخلون تلقائياً عن قوة إلقاء الأوامر فإن

استخدام مشاعر الحزن لديك يحول الأمر إلى طلب ويضعف موقفك الإيجابى قد يمكنك تحطيم إرادة الطفل وخلق الطاعة ولكنك لن تقوى استعداده الطبيعى للتعاون

كما أن قوة إلقاء الأوامر تزداد إذا لم تشعر بالغضب إن تذكر ذلك سوف يساعدك على البقاء هادئاً فبالنسبة للاوعى ، فإننا نصبح غاضبين لأن جزءًا منا يعتقد أننا بذلك نكون أكثر قوة وتهديداً ولأن أساليب التربية الإيجابية غير قائمة على التخويف فإن التهديد لا يفيد

إن الأمر الحازم والواضح والذى يتم تكراره مرات ومرات دون إظهار أى ضعف أو حزن يكون أكثر فاعلية .

إن بعض برامج تدريب الآباء تشجع أولياء الأمور على مشاركة الأطفال مشاعرهم كطريقة لتحفيزهم إن مشاركة المشاعر تجعل الأب والابن فى مستوى واحد ؛ مما يؤدى ببطء إلى إضعاف موقف الأب كرئيس وعلى الرغم من أن القصد من التعبير عن المشاعر جيد إلا أنه من الأفضل أن نساعد الأطفال فى التعبير عن مشاعرهم ولا نثقلهم أو نسيطر عليهم بمشاعرنا

عندما يرفض الأطفال التعاون ، فإن ذلك لا يكون الوقت المناسب للآباء لكى يظهروا مشاعرهم ويبوحوا بها ، ولكنه الوقت المناسب للاستماع إلى مشاعر الطفل فعندما يبوح الأب لطفله ، بيأسه وإحباطه ، فإن ذلك يؤدى إلى عكس النتائج المرغوبة عندما يرفض الأطفال ، فإن ذلك هو الوقت الذى ينبغى أن تقوم فيه بتحديد ما قد يشعرون به ويرغبون فيه وبعد إعطاء الطفل الفرصة للحديث

والاستماع إليه ووعده بمكافأة فى حال تعاونه ، فإن ذلك هو الوقت المناسب ليستخدم الآباء قوتهم لإلقاء الأوامر على أطفالهم حيث يتم تلقى الأوامر بشكل جيد بعد أن يستمع الأب إلى سبب رفض الطفل أو اعتراضه

لا بأس فى ارتكاب الأخطاء

بالطبع هناك أوقات يفقد فيها الوالد السيطرة ويشعر بالحزن فى أثناء إلقاء الأوامر بالنسبة لمهارات التربية الإيجابية ، فإنك ليس عليك أن تكون مثالياً ولكن من المهم أن تحاول عندما ترتكب أخطاء عن طريق نسيان ، أو إظهار مشاعرك ، أو فقدان السيطرة ، فإن الحل هو الاعتذار فيما بعد فلا بأس فى ارتكاب الأخطاء

إن الأطفال ليسوا بحاجة إلى آباء مثاليين ،
ولكنهم بحاجة إلى آباء يقومون ببذل أقصى جهودهم
ويتحملون مسئولية أخطائهم .

إن الاعتذار البسيط فيما بعد يحدث اختلافاً كبيراً ، وقد يبدو ذلك مثل قولك " إننى أعتذر لأننى صرخت فى وجهك ، فإنك لا تستحق ذلك ، كما أن الصراخ لا يعد وسيلة جيدة للتواصل لقد أخطأت

وهناك طريقة أخرى للاعتذار وهى " إننى أعتذر على غضبى معك لقد كنت أحتاج إلى تعاونك ، ولكننى لم أقصد أن أغضب منك ولقد شعرت بالغضب لأن هناك أشياء أخرى تضايقنى أيضاً ولم يكن خطؤك هو ما يجعلنى أغضب "

عندما لا تكون المشاعر مفيدة

حينما يعبر الآباء عن مشاعرهم السلبية فسوف يشعر الأطفال بأنهم لم يصلوا إلى مستوى توقعات والديهم أو أنهم غير أكفاء أو غير جيدين بالشكل الكافى كما سيشعرون بأنهم قد فشلوا فى إسعاد والديهم ، وهذا الشعور بالفشل أو عدم الكفاءة سوف يؤدى إلى قتل استعداد الأطفال للاستجابة بحرية وعندما يعتذر الآباء فيما بعد عن الصراخ ، فإن الطفل لا يشعر بالسوء أو عدم القيمة إنه لمن الصعب غرس الشعور بالتميز فى أطفالنا بينما نقوم بأشياء تجعلهم يشعرون بالسوء

إن مشاركة المشاعر السلبية يعد أمراً مفيداً عندما نريد أن نشعر بتحسن ، ولكنه من غير المناسب أن نستخدم أطفالنا للاستماع إلى مشاعرنا لكى نشعر بتحسن إنه لمن الصحى أن نحتاج إلى أطفالنا للتعاون معنا ، ولكنه من غير الصحى أن نستخدمهم كمعالجين أو كأصدقاء إن الأطفال مازالوا يتعلمون كيفية التعاون مع مشاعرهم الخاصة ، ولا يمكنهم الاستماع إلى مشاعر والديهم

إن الكبار بحاجة إلى شخص كبير ، وليس إلى طفل للحصول على الدعم النفسى .

وحينما يعبر الوالد عن مشاعر سلبية ، فإن الأطفال يشعرون بأنه يتم السيطرة عليهم من قبل مشاعر والديهم ويتوقفون عن الاستماع **إنهم لن يتوقفوا** عن الاستماع إلى والديهم فقط ولكنهم سيتوقفون عن **الاستماع إلى مشاعرهم** أيضاً

وكما هو الحال فى جميع أشكال السيطرة ، فإن الأطفال يميلون إلى التمرد فيما بعد فى سن المراهقة بنفس الدرجة التى كانوا مطيعين بها وهم صغار إن الأطفال المتعاونين ليسوا بحاجة إلى التمرد أو الانفصال عن والديهم لاكتساب استقلالهم ويمكنهم الانسحاب ليجدوا أنفسهم أو شخصيتهم الحقيقية دون التخلى عن دعم والديهم أو رفضهم

الصراخ لا يفيد

من الواضح أن أسوأ أشكال التواصل هى الصراخ فإنه يعنى أنه لا يتم الاستماع إلينا ؛ لذلك فإننا نقوم برفع صوتنا عندما تصرخ فى وجه طفل أو مراهق فإننا نبعث برسالة مفادها " إنك لا تستمع إلى وكنتيجة لذلك ، فإنهم لا يستمعون وفى كل مرة تصرخ فيها ، يصمون آذانهم ولا يستمعون إلى شىء

وحينما تصرخ عند إلقاء الأوامر ، يكون الأمر أكثر سوءاً ، فإن ذلك يعنى أنهم لم يستمعوا إلى ما تريد بوضوح كما أن الصراخ يفصل الأطفال عن رغبتهم فى أن يتم توجيههم إنه أضعف أشكال إلقاء الأوامر ، لأنه يضعف من موقفك كقائد فعندما يستمع الأطفال بوضوح إلى رسالة واحدة بسيطة مرات ومرات ، فإنهم يتخلون عن مقاومتهم ليتم إرشادهم وتوجيههم من قِبَل القائد

عندما تصرخ ، فإنك تكون قد توقفت عن الأمر ، وبدأت فى التهديد هذا يحتوى على تهديد ضمنى من الأفضل أن تستمع وإلا ! وهذا النوع من التهديد يعنى أنك تطلب الرضوخ لك وعلى الرغم من أن التهديد الذى يدعمه العقاب قد نجح لعدة قرون فإن قوته لا تستطيع الصمود فى المجتمعات الحرة فإذا أردت أن

يجد الأطفال الحرية فى حياتهم حتى يحققوا أحلامهم ، فامنحهم الحرية للتعاون لا تهدد ، عليك أن تأمر فحسب

اجعل أوامرك إيجابية

على الرغم من أنه من الأفضل دائماً أن تأمر بأسلوب واضح وإيجابى ، فإنه كثيراً ما يحدث عندما تكون مستعداً للأمر ، فإن ما يخرج من فمك هو شيء سلبى فإذا ما حدث ذلك ، فاحرص على أن تتبع تهديداتك أو أوامرك السلبية بأمر إيجابيٍ إليك فيما يلى بعض الأمثلة للطلبات والأوامر السلبية ، ثم أمراً إيجابياً يمكنك اتباعه لتهديداتك السلبية على الرغم من أن الأوامر السلبية أفضل من التهديدات السلبية ، فإن الأوامر الإيجابية هى الأفضل على الإطلاق ولننظر إلى بعض الأمثلة

تهديد سلبى	أمر سلبى	أمر إيجابى
لا تضرب أختك	أريدك أن تتوقف عن ضرب أختك	أريدك أن تكون لطيفاً مع أختك
توقف عن الحديث	أريدك أن تتوقف عن الكلام	أريدك أن تهدأ الآن
توقف عن العبث بالمكان ونظّف غرفتك	أريدك أن تتوقف عن العبث بالمكان وأن تنظف غرفتك	أريدك أن تنظف غرفتك الآن
لا تتحدث بهذه الطريقة	أريدك ألا تتحدث بهذه الطريقة	أريدك أن تكون محترماً وأن تقول أشياء محترمة

ارتد المعطف الآن	أريدك أن تتوقف عن الشجار معى	أريدك أن تتعاون معى وأن ترتدى المعطف
استمع إلىّ وإلا	أريدك أن تتوقف عن اللعب وأن تغسل أسنانك	أريدك أن تذهب لغسل أسنانك على الفور

إذا بدأت بتهديد أو أمر سلبى كالمعتاد ، فاتبع ذلك برسالة إيجابية على سبيل المثال قد تقول إننى أريدك ألا تضرب أخاك ، أريدك أن تكون لطيفاً معه بدلاً من ذلك ، وبمجرد أن تجد جملة إيجابية فلا تحد عنها وإذا استمر الطفل فى المقاومة ، عليك فقط بتكرار الجملة الإيجابية إليك فيما يلى بعض الأمثلة

الأب هل من الممكن أن تضع ملابسك هناك ؟

الطفل : أُف ، إننى لا أريد ذلك إننى متعب بشدة سوف أقوم بذلك غداً

الأب : إننى متفهم أنك متعب ، وأنك تريد عمل ذلك غداً وأنا أريدك أن تقوم بذلك الآن

الطفل ولكننى متعب للغاية

الأب إذا وضعت ملابسك هناك الآن سوف يكون هناك وقت لقراءة ثلاث قصص

الطفل لا يهمنى ذلك ، إننى فقط أريد الذهاب للنوم

الأب : إننى أريدك أن تقوم بذلك الآن إننى أريدك أن تقوم الآن وتضع ملابسك هناك على الفور لقد انتهى النقاش

الطفل	إنك سيئ
الأب	إننى أريدك أن تضع ملابسك هناك على الفور
الطفل	إننى أكرهك
الأب	أريدك أن تقوم على الفور وتضع ملابسك هناك
الطفل	(يقوم ويضع ملابسه فى مكانها) إننى لا أصدق أنك سيئ لهذه الدرجة

عندما ترى أن الطفل يبدأ فى التعاون مع رغباتك ، اتركه وحيداً لعدة دقائق أو راقبه بهدوء ثم عد واشكره على تعاونه بطريق ودودة مع التوضيح بنبرة صوتك أنك لا تستاء من اضطرارك لدفعه بقسوة أحياناً وحتى إذا كان يجب أن تخوض كل هذه المشاكل ، فإنه لا يجب أن يشعر الأطفال بأنهم لا يحظون بالفضل لأنهم لم يستجيبوا لك إلا بعد أن دفعتهم لذلك دفعاً

بعض الآباء لن يقدروا استجابة الطفل عندما يستمرون فى الأوامر إن هذا يشبه السيدة التى لا تمنح زوجها الفرصة لعمل شىء جيد إلا إذا كان عليها أن تطلب يجب على الآباء أن يتذكروا دائماً أن الأطفال يقومون ببذل قصارى جهدهم ، وكلما تحركوا فى الاتجاه الصحيح يجب علينا تقديرهم وشكرهم

وفى هذا المثال قد يقول الوالد فيما بعد أو فى الصباح التالى بناء على ما يشعر به إننى أعلم أنك كنت متعباً ، وأنا أقدر تعاونك عندما لا تهاجمهم بسبب مقاومتهم ، فإنهم لن يستمروا فى المقاومة عن طريق رفض أوامرك والاستياء منها

عندما لا تهاجم الأطفال بسبب مقاومتهم ،
فإنهم لن يهاجموك بسببها .

بعض الآباء يخافون من أن أطفالهم لن يحبوهم لأنهم يأمرونهم بهذه الطريقة كلا ، إن هذا ليس له أصل فى الحقيقة إن الأطفال بحاجة إلى آباء أقوياء ، ولكن محبين ! إنهم بحاجة لوالد يحفزهم بهذه الطريقة سوف يقاومونك فى البداية ، ولكن سرعان ما سيعودون محبين لك إن إحدى الرسائل الخمسة للتربية الإيجابية هى أنه لا بأس فى أن تقول لا ولكن تذكّر دائماً أن الأب والأم هما القائدان إن تأكيد القيادة من خلال الأوامر يعيد الآباء فى وضع السيطرة

فى المثال السابق نجد أن هناك معركة بسبب القيادة إذا قمت بتكرار وتجنب النقاش أو الجدال الطويل ، فسوف تفوز وبمجرد أن تفوز فى بعض من هذه المعارك فسوف يصبح الطفل أكثر تعاوناً إن الآباء الطيبين يخافون من أن يكونوا قساة ولكن ذلك شيء ضرورى كما أنك لا تكون كذلك بطريقة غير محبة إنك فقط توضح أنك تعنى ما تقوله

عليك أن تأمر ولكن لا تفسر

إلى جانب استخدام المشاعر كثيراً فإن أكثر أخطاء الآباء شيوعاً هو تبرير أوامرهم وإشفاعها بالتفسير إذا سأل الطفل بنبرة غير جدالية فمن الجيد أن تقوم بتفسير سبب رغبتك فى عمل هذا الشىء ولكن إذا طلب بطريقة متحدية فأخبره بأنك ستكون سعيدا للتحدث بشأن ذلك فيما بعد وإذا لم يكن هناك الكثير من الوقت

فقل يمكننا الحديث بشأن ذلك فيما بعد ، ولكننى الآن أريدك أن تتوقف عن ضرب أخيك إننى أريدكما أن تتعاونا وتتصالحا

إن إعطاء الأسباب يمثل طريقة للتخلى عن أمرك ولو كان بإمكان الأطفال فهم الفرق بين الخطأ والصواب ، لما احتاجوا إليك ولو كان بإمكانهم التمييز بين ما هو جيد وما هو سيئ ، لما كانوا بحاجة إلى توجيهك عندما تكون فى نفس مستوى شخص عاقل ، فإن إبداء الأسباب يفيد ولكن الأطفال لا يكتسبون القدرة على التفكير حتى سن التاسعة ، وهم ليسوا فى مستوى مساوٍ لك حتى يستعدوا لتحمل المسئولية مبكرًا

إن إبداء الأسباب يجعلك تتخلى عن أوامرك .

إن لدى الأطفال قدرة على تعلم التمييز بين الصواب والخطأ ، ولكنها يتم إشارتها عن طريق التعاون مع طلباتك وليس الاستماع إلى محاضراتك فعندما تطلب من طفل صغير أن يتوقف عن ضرب أخيه ثم تأمره بقولك أنا أريدك أن فسوف يستجيب وعندما يرى ابتسامة على وجهك لأنه قام بما طلبته منه ، فإنه يبدأ فى تعلم السلوك الجيد والصواب

إن الأطفال يتعلمون التمييز بين الصواب والخطأ
عن طريق التعاون مع طلباتك وليس
الاستماع إلى محاضراتك .

وبمجرد أن تبدأ فى الأمر ، تجنب أن تذكر القواعد أو تبدى الأسباب لمساندتك فبمجرد أن يبدأ الوالد فى تكرار الأمر ينتهى وقت التفاوض إن للأطفال الحق فى السؤال والتفاوض خلال الخطوات الثلاث الأولى ولكن بمجرد البدء فى الأمر فإن المفاوضات تنتهى فإذا استطردت فى الحديث وبدأت فى النقاش بشأن السبب الذى دفعك لطلب ما طلبته من الطفل ، فإن ذلك يضعف من قوتك وفى هذه اللحظة ، فإن أفضل أسلوب هو تكرار الأمر مازال لدى الطفل الحق فى المقاومة ، ولكنك مازلت أنت الرئيس وبينما تصر على الأمر ؛ فسوف يبدأ الطفل تلقائياً فى الخضوع إلى رأيك

عندما تلقى أمراً ، فإن السبب الرحيد الذى يجعل الأطفال يتعاونون هو أنك تريد منهم ذلك وإذا لم تمنحهم الفرصة للمعارضة فإنك بذلك تطلب منهم أن يكونوا خانعين وليسوا متعاونين إن بداخل كل طفل قوة تحفيزية وهى الرغبة فى إسعاد والديه أو القائمين على رعايته والتعاون معهم

لقد ولد الأطفال وهم مستعدون لاتباع إرشاداتنا وعلينا فقط أن نمنحهم الفرصة إن الرغبة فى الإسعاد والتعاون هى الموجه الأول وعن طريق التعبير عن رغباتنا بوضوح ، فإننا نوقظ استعدادهم وإرادتهم وأخيراً فإنه بالتعبير عن مقاومتهم لرغباتك تظهر رغبتهم الداخلية فى اتباع توجيهك ويبدأون فى الخضوع

وعن طريق الطلب ثم الاستماع إلى معارضتك قبل الخضوع إلى وجهة نظرك فإنهم لن يستسلموا دون وعى منهم أو عن طريق الطاعة العمياء ، ولكنهم سوف يقومون بتعديل إرادتهم لتناسب دافعهم الأساسى وهو اتباع توجيهاتك وإسعادك

إن الأطفال ليسوا بحاجة للأسباب ، ولكنهم بحاجة إلى قيادة قوية كما أنهم بحاجة إلى تذكيرهم باستمرار بأنهم ليسوا المسيطرين وأنك أنت الرئيس إن محاولة تفسير ما هو صواب أو خطأ ، أو ما هو جيد أو سيء فى أثناء اعتراضهم عليك يضعف من قوة أوامرك حتى مع المراهقين القادرين على التفكير المجرد ، فعند الأمر ، فإن السبب الذى يتعاونون من أجله هو أنك تريدهم أن يقوموا بذلك

إلقاء الأوامر على المراهقين

إننى أتذكر عندما جربت قوة إلقاء الأوامر لأول مرة فحتى قبل أن أقوم بتنشئة أطفالى ، كنت أقوم بالتدريس فى ورش عمل لأطفال الأسر المنهارة لقد كان معظم هؤلاء الأطفال غير منضبطين أو متعاونين ولذلك ألحقهم آباؤهم بورش عملى

وعند حد معين ، أصبح أكبر طفل فى المجموعة ـ والذى كان عمره أربعة عشر عاماً ـ شديد المعارضة لطلباتى ولما كنت أريد إرساله إلى الغرفة المجاورة للاستبعاد المؤقت ، كان يرفض ويقول ماذا ستفعل إن رفضت ؟

وعلى الرغم من أننى فى ذلك الوقت لم أكن أعرف أساليب تربية إيجابية مختلفة ، فإننى أدركت أن التهديد بالعقاب لن يفيد فعندما كان يحدق فىَّ كنت أرى أن أيًا مما كنت أفعله كان سيتم الإجابة عليه بقوله وماذا بعد ؟

فحيث إنه وصل إلى أقصى حد للعقاب فى حياته فإن أى عقاب آخر لن يعنى له شيئاً لذلك فلقد توقف عن الاهتمام وأصبح عنيداً ولقد كان ضخم الجثة ولم أكن أعرف ما أقوم بعمله معه غير أن نظرت إليه فى عينيه ، وظللت آمره بنبرة واضحة وحازمة وأقول

إننى أريدك أن تمكث فى هذه الغرفة لمدة خمس عشرة دقيقة
ولقد كانت المحادثة بيننا كما يلى

المراهق وماذا لو لم أفعل ؟
أنا إننى أريدك أن تذهب للحجرة المجاورة والبقاء بها لمدة خمس عشرة دقيقة كاستبعاد مؤقت
المراهق إنك لن تستطيع إجبارى على ذلك !
أنا أكرر إننى أريدك أن تذهب للحجرة المجاورة والبقاء بها لمدة خمس عشرة دقيقة كاستبعاد مؤقت
المراهق إنك لا تخيفنى ولن تستطيع ترويضى
أنا إننى أريد أن تذهب للحجرة المجاورة والبقاء بها خمس عشرة دقيقة كاستبعاد مؤقت
المراهق وماذا ستفعل إن لم أفعل ذلك ؟
أنا إنني أريدك أن تذهب للحجرة المجاورة والبقاء بها خمس عشرة دقيقة كاستبعاد مؤقت

فعبَّر عن استيائه ، ثم ذهب إلى الغرفة المجاورة
وبعد حوالى خمس عشرة دقيقة ذهبت إلى الحجرة المجاورة وبطريقة ودودة قلت إذا أردت الانضمام إلينا فمرحباً بك أما إذا كنت بحاجة لمزيد من الوقت لتقضيه وحدك فسوف أتفهم ذلك بالطبع
ولقد أومأ برأسه فى صمت وكأنه يفكر فى الأمر غادرت الغرفة بطريقة ودودة وبعد عدة دقائق حضر إلينا وانضم إلى المجموعة ولقد

كانت هذه التجربة استعداداً رائعاً للتعامل بنجاح مع المقاومة الحتمية التى كنت أجدها مع أطفالى

ويمكنك أن ترى أننى لو كنت قد تفاعلت مع أى من تعليقاته أو أجبت على أى سؤال كان موقفى سيضعف إن كل طفل بحاجة إلى أن يؤكد والديه قيادتهما وأنهما الرئيسان حتى يصل إلى السن الذى يستعد فيه لتحمل المسئولية وبالطبع فعندما يواجه شخصاً كبيراً مهتماً وذا أوامر واضحة وحازمة ، فإن الطفل غير المنضبط سوف يخضع فى النهاية دون تهديد أو رفض

الأسباب والمقاومة

عندما يستمر الأطفال فى رفض الذهاب إلى النوم ، فإن إبداء الأسباب لن يفيد إن إخبارهم بأن الوقت قد تأخر أو أنهم بحاجة إلى النوم لن يجعلهم يرضخون ، ولن يعلمهم أى شىء وإذا سأل الأطفال لماذا دون أن يكون القصد من السؤال هو الجدال ، فإن التفسير هنا يكون مفيداً ولكنه يؤدى إلى عكس النتيجة عندما يكون الغرض مجرد الجدال وعند حد معين يكون السبب الجيد الوحيد لعمل شىء هو لأنك أنت الوالد إننى أذكر أننى أحضرت قميصا لزوجتى مكتوباً عليه لأننى أنا الأم هذا هو السبب "

إن عبارة " لأننى أنا الوالد ، هذا هو السبب " ، هى الرد الأمثل على رفض الأطفال للأوامر .

كثيرا ما يقود المراهقون آباءهم إلى حدود الإحباط فإنهم يجادلون فى كل ما يأمر به الوالد ويتخذونه هزواً فيحاول الآباء أن يوضحوا

الأسباب ولكنهم يخسرون   إن الأطفال والمراهقين يستمرون فى السؤال عن السبب   وفى كل مرة تجيب تصبح أكثر ضعفاً ، فإنك بكل إجابة تبتعد عن قوتك الحقيقية   بينما كل ما يفعله الأبناء هو الاستمرار فى توجيه الأسئلة

دعنا نستكشف مثالاً   لقد أرادت " كارول   مشاهدة التلفاز ، وكانت أمها تريدها أن تذهب لعمل الواجبات المدرسية

الأم	" كارول ، إننى أريدك أن تغلقى التلفاز
" كارول	لماذا ؟
الأم	إنك بحاجة لمزيد من الوقت لعمل واجباتك المدرسية
" كارول	ليس لدىّ أى واجبات مدرسية اليوم
الأم	ولكنك لديك واجبات ، وتنتظرين حتى اللحظة الأخيرة ثم تشكين من أن لديك الكثير من الواجبات التى ينبغى عليك أداؤها إذا لم يكن لديك أى واجبات ، فإنه وقت مناسب للبدء فى مشروع العلوم
" كارول "	لقد قمت بكل ما أستطيع ولا يمكننى القيام بالمزيد حتى تحميض الصور ، وسوف يكون ذلك بعد عدة أيام
الأم	حسناً ، لقد شاهدت التلفاز كثيراً
" كارول "	كلا لم أفعل !
الأم	بل فعلت إنك تجلسين هنا طوال فترة بعد الظهر

" كارول " إنك لم تكونى هنا لتعرفى لقد عدت منذ قليل

الأم نعم ولقد كنت تشاهدين التلفاز قبل أن أذهب

" كارول " ولكننى لم أكن أشاهده طوال الوقت

الأم إن الجلوس أمام التلفاز كثيراً ليس جيداً يجب أن تخرجى فإنه يوم جميل

" كارول " إننى لا أريد الخروج إن ساقى تؤلمنى بسبب ممارسة الرياضة اليوم

الأم من الأفضل أن تستمعى إلىّ أيتها الفتاة سوف تخسرين كل امتيازات مشاهدة التلفاز ، إذا لم تفعلى ما أقوله لك

" كارول " إنك تظلميننى

الأم إنك بذلك لن تشاهدى التلفاز ولن تخرجى

" كارول " لا يهمنى ذلك

الأم حسناً إنك محبوسة فى المنزل لمدة أسبوعين مع عدم مشاهدة التلفاز

يمكن تجنب هذه الأساليب من الجدال والشجار ، إذا لم يحد الأب عن الموضوع الأساسى محاولاً أن يقنع الطفل أو المراهق بمزايا ما يقوله إذا كان الطفل أو المراهق يتجاوب معك فإن الأمر يكون مختلفاً ولكن إذا كان يرفض التجاوب ، فسوف يستمر فى معارضة أفكارك حتى إذا كانت تبدو جيدة

إليك فيما يلى مثالاً عمّا يمكن أن تقوم به الأم التى تستخدم مهارات التربية الإيجابية لتجنب الجدال أو الشجار مع ابنتها الطفلة أو المراهقة

طريقة أفضل لإلقاء الأوامر

الخطوة الأولى اطلب (لا تأمر)

الأم	" كارول هلا أغلقت التلفاز
" كارول	لماذا ؟ إنه فيلم رائع
الأم	ما اسمه ؟
" كارول	شرلوك هولز
الأم	إنه فيلم رائع (وقفة) ، ولكننى أريدك أن تغلقى التلفاز فإنك تشاهدينه كثيرا مؤخراً وأنا أريدك أن تقومى بعمل شى آخر
" كارول	مثل ماذا ؟
الأم	يمكنك أداء واجباتك المدرسية أو عمل أى شيء بالخارج
" كارول	إننى لا أريد إننى فقط أرغب فى مشاهدة العرض وأنت تزعجيننى

الخطوة الثانية استمع وأشبع الرغبات (لا تلق محاضرات)

الأم	إننى أتفهم أنك ترغبين فقط فى مشاهدة العرض ولا تريدين عمل الواجبات أو الذهاب للخارج (وقفة) ، ولكننى أريدك أن تغلقى التلفاز وتقومى بعمل شىء آخر
كارول	ولكننى لا أرغب فى ذلك
الأم	إننى أعلم أن ذلك أمر محبط ، ولكن حان الوقت الآن لعمل شىء آخر
" كارول	ولكننى سوف أفقد مشاهدة بقية العرض
الأم	إننى واثقة من أنه سيتم عرضه مرة أخرى قريباً
" كارول "	لا لن يتم عرضه

الخطوة الثالثة المكافأة (لا تعاقب)

الأم	إذا أغلقت التلفاز ، فسوف أصطحبك إلى نادى الفيديو غداً
" كارول "	إننى لا أريد تأجير فيلم إننى فقط أريد أن أشاهد هذا العرض

الخطوة الرابعة الأمر (لا تفسر أو تغضب)

الأم	إننى أريدك أن تغلقى التلفاز الآن
" كارول	ولكن ليس لدىَّ شىء آخر ينبغى عمله
الأم	إننى أريدك أن تغلقى التلفاز الآن

تنهض " كارول وتغلق التلفاز ، وتخرج مسرعة من الغرفة وبعد حوالى خمس عشرة دقيقة تعود وتتصرف وكأن شيئاً لم يحدث وتطلب لعب الورق وتوافق أمها وهى سعيدة ولا تتطرق إلى شىء مما حدث لقد تم نسيان كل شىء

زيادة التعاون

إن نتيجة استخدام مهارات التربية الإيجابية هى أن الأطفال سيكونون أكثر تعاوناً فى المستقبل ، بدلاً من العراك ، والعقاب كنتيجة للجدال وزيادة المقاومة ، والتى تتحول تدريجياً إلى استياء غير صحى ورفض وتمرد عندما تأمر أطفالك ، فإن استخدام المشاعر أو المنطق أو الأسباب أو الجدال أو التهديد يضعف من موقفك ويقوى معارضتهم على المدى البعيد

عندما تستخدم هذه الخطوات الأربع الأولى للتربية الإيجابية فإنك تدريجياً وبمرور الوقت ، سوف تحتاج إلى أن تطلب من أطفالك فقط ، وسوف يتعاونون معك غالباً بالطبع ستكون هناك أوقات تحتاج فيها إلى استخدام هذه الخطوات الأربع وكلما قمت باستخدامها أكثر وأكثر ، أصبحت أسهل وأسهل وهى لا تفيد فقط فى خلق التعاون ، ولكنها تصبح طرقاً واضحة ومحددة لتربية أطفالك ليكونوا فى أفضل حال

إذا بدا أن ذلك الكثير من العمل ، فذلك لأنها مهارات جديدة فتعلم أى مهارة جديدة يمكن أن يكون أمراً مربكاً ، ولكن مع القليل من الممارسة تصبح سهلة وتلقائية إن تربية الأطفال دائماً ما تشكل تحدياً ، بغض النظر عن طبيعة الطفل أما التربية الإيجابية فإنها لم تعد صعبة وعلى المدى البعيد ، تصبح أكثر فاعلية

إن مجرد كونك والداً فإن هذا يمثل تحديًا فى حد ذاته ، وعليك مغالبة هذه التحديات ، وإلا فلن تصل بأطفالك إلى بر الأمان إن إلقاء الأوامر لأطفالنا قد يكون أمراً صعباً بالنسبة للآباء ذوى القلوب الرقيقة ولكنه بديل إيجابى لطلب الطاعة بالتهديد

اختيار معركتك

قبل توجيه الأوامر ، عليك أن تأخذ فى الاعتبار طبيعة طفلك

فالأطفال مرهفو الحس يتطلبون مساندة أكبر وبدلاً من توقع أن يقوم هذا الطفل بتنظيف غرفته ، اطلب منه أن يشاركك ويساعدك وبهذه الطريقة يصبحون أكثر استقلالاً ولكن ببطء لذا فبعد أمرهم بالمساعدة فى تنظيف غرفهم ، انضم إليهم وابدأ بالتنظيف

وقد يشعر الأطفال سريعو الاستجابة بأن تنظيف الغرفة بالكامل أمر شاق ، ويشعرون بالحاجة إلى الانتقال لعمل شىء آخر أكثر سهولة وأقل استهلاكاً للوقت يحتاج الآباء هنا إلى أن يمنحوا الأطفال الفرصة للانتقال من شىء لآخر تذكر ، فإنهم مثل الفراشات وبحاجة إلى الاستمرار فى الحركة

قبل توجيه الأوامر للطفل سريع الاستجابة يجب على الآباء محاولة إعادة توجيه الطفل أولاً فإذا لم يكونوا مستعدين بقدر كافٍ لتنظيف الغرفة حاول توجيههم لتنظيف شىء واحد ثم الانتقال إلى شىء آخر أحياناً يكون كافياً إذا قاموا بأشياء قليلة وقم أنت بعمل الباقى وفى النهاية سوف يرغبون فى عمل المزيد ولكن ذلك يستغرق بعض الوقت

أما الأطفال المتفتحون ، فإنهم عادة لا يتطلبون توجيه الأوامر فإنهم يميلون إلى أن يكونوا متوافقين وإذا قاوموا فإن ذلك يكون بسبب توقع الآباء أن يقوموا بعمل تغيير قبل أن يكونوا مستعدين

لذلك وبمجرد أن يحصلوا على الاطمئنان والإعداد الذى يحتاجون إليه ، فسوف يكونوا أكثر استعداداً للتوافق

وبدلاً من توجيه الأوامر للأطفال المتفتحين ، فإن الآباء يكونون بحاجة إلى أن يكونوا أكثر تفهماً لاحتياج الطفل للتناسق والتكرار فإن هؤلاء الأطفال لا يستجيبون للتغيرات أو المقاطعات أو الطلبات المفاجئة بشكل جيد

وبالنسبة للأطفال النشطين ، فإنهم يستجيبون بشكل أفضل لتوجيه الأوامر على انفراد اصطحبهم للحجرة المجاورة لتأمرهم بالتعاون إنهم يفخرون بأنفسهم لعمل الصواب ، وقد يصبحون مدافعين أو مقاومين أمام الآخرين بلا داعٍ وذلك إذا أمرتهم أمام الآخرين

٨

مهارات جديدة للحفاظ على هدوء الأعصاب

عندما يعاند طفل أو يرفض سيطرة والديه ، فبدلاً من تسمية ذلك السلوك بالسيئ أو الخطأ ، فإن التربية الإيجابية تقول بأن هذا الطفل العنيد هو خارج عن السيطرة ـ خارج عن سيطرة والديه وبدلاً من إصدار الأحكام ، أو العقاب ، أو إلقاء المحاضرات على الطفل ، فإن كل ما هو مطلوب هو إعادة استعادة سيطرتك على هذا الطفل عندما يخرج الأطفال عن السيطرة ، فإن المطلوب من الوالد هو احتواؤهم أو منعهم من الاستمرار فى العناد أو رفض سيطرة الآباء

إن الغرض من الاستبعاد المؤقت ليس التهديد أو العقاب بأية طريقة للطفل ولكنها طريقة لمساعدة الأطفال على العودة مرة أخرى لسيطرة الآباء وإدراك مزايا تلك العودة إن الأطفال بحاجة للحدود لكى يجدوا القبول والبدء فى التعاون مرة أخرى

عندما يخرج الأطفال عن السيطرة ،
فعلينا أن نفرض عليهم استبعاداً مؤقتاً .

عندما يسئ الأطفال السلوك فإن ذلك يرجع في الغالب إلى أنهم قد نسوا أن آباءهم هم القادة ، وأنهم يريدون الأمر بهذه الطريقة وعندما يخرج الأطفال عن سيطرة والديهم فإنهم بذلك ينفصلون عن استعدادهم الطبيعي للتعاون وعندما لا يحصل الأطفال على احتياجاتهم لتأكيد رغبتهم في التعاون ، فإنهم ينفصلون عن آبائهم ويخرجون عن السيطرة إن الأطفال بحاجة إلى التوجيه والإرشاد وعندما يتوقفون عن الشعور باحتياجهم للإرشاد ، فإنهم يخرجون عن السيطرة

إن الدعوة للتعاون والاستماع إلى احتياجات الطفل وإشباعها ومنح المكافآت يجعل الطفل يتواصل مع استعداده للتعاون وعندما يزداد التوتر للطفل أو الأب ، فإن التواصل الداخلي ينهار مؤقتاً ومثل السيارة الخارجة عن السيطرة ، فسوف يتحطم الطفل

إن الأطفال المعرضين للتوتر والضغوط يخرجون عن السيطرة ، تماماً مثل السيارة المسرعة بدون قائد .

عندما يفقد الآباء التواصل مع استعدادهم للتعاون ويبدءون في طلب الطاعة ، فإن الأطفال بالتالي يفقدون التواصل تلقائياً مع رغباتهم واستعدادهم للتعاون فالوالد المتوتر الذي يشعر بانفلات الأعصاب يمكن أن يقوم بسهولة بدفع الطفل أيضاً لانفلات الأعصاب أيضاً ومن ثم الخروج عن السيطرة والعكس أيضاً صحيح فإن الطفل المتوتر الخارج عن السيطرة يدفع الأب بسهولة إلى التوتر وانفلات الأعصاب ، إلا إذا كان الأب يعرف بوضوح كيف يستعيد السيطرة على أعصابه ويحافظ عليها

الحاجة إلى الاستبعاد المؤقت

مع هذه الأدوات الحديثة لخلق التعاون يمكن للآباء الحفاظ على هدوء أعصابهم ، والذى يساعد بدوره الأطفال على البقاء هادئين ولكن أعصاب بعض الأطفال تنفلت على أساس منتظم ولكن الأب الإيجابى يجب أن يكون مستعداً دائماً للتعامل مع ذلك إن كل الأطفال غالباً بحاجة إلى الاستبعاد المؤقت على أساس منتظم لكى يتعلموا كيفية تمالك أعصابهم عندما تكون المشاعر قوية للغاية لدرجة عدم القدرة على السيطرة عليها

هناك حاجة للاستبعاد المؤقت لاستعادة السيطرة على النفس عندما تصبح المشاعر قوية للغاية .

وحتى العديد من الكبار الناضجين لا يعرفون كيفية التعامل مع مشاعرهم الداخلية فى أوقات التوتر ، لذا فإننا لا يمكننا أن نتوقع أن يقوم الأطفال بعمل ذلك وعن طريق تعليم آلاف الكبار كيفية التعامل مع مشاعرهم الداخلية ، فقد اكتشفت العديد من المهارات لخلق التعاون فعندما يستمر الأب فى الشعور بالاستياء أو القلق أو الإحباط ، أو اللامبالاة أو الحيرة ، أو الشعور بالذنب فإن الحل الوحيد دائماً هو النظر بداخله للتعامل مع المشاعر السلبية

إن أحد أهم أسباب العنف الأسرى فى الغرب اليوم هو نقص القدرة على السيطرة على المشاعر إنه لمن الحتمى فى المجتمعات الحرة أن تكون المشاعر أكثر ثراءً عندما يتم دعمها ، وأكثر عنفاً عندما لا يتم دعمها إن المهارة الأولى لإنهاء الصراع فى العلاقات وإنهاء العنف هو

إدراك أنه عندما تصبح المشاعر ثائرة ورافضة ، فإن ذلك هو الوقت المناسب للاستبعاد المؤقت والهدوء

إنه لأمر حتمى فى المجتمعات الحرة ،
أن تصبح المشاعر أكثر ثراء عندما يتم دعمها
وأكثر عنفاً عندما لا يتم تدعيمها .

إن فقد الآباء السيطرة وتصرفهم بعنف ناتج عن عدم تعلمهم الأخذ بأسلوب الاستبعاد المؤقت للتفكير فى مشاعرهم السلبية والتنفيس عنها إن هذه القدرة يحتاجها الأطفال ، والمراهقون ، والكبار أيضاً والفارق بين الطفل والشخص الكبير هو أن الشخص الكبير العاقل يجب أن يعرف متى يحتاج لاستبعاد مؤقت ، ولكن الطفل لا يعرف إن الأطفال في سن التاسعة أو العاشرة والذين نشأوا واعتادوا على الاستبعاد المؤقت سوف يبدءون فى الاستبعاد المؤقت بأنفسهم عندما يشعرون بالتوتر ، أو الضجر أو الضيق إن الأمر ليس صعباً ، ولكنه يتطلب بعض الوقت

أحياناً ما يكون السبب في نجاح الاستبعاد المؤقت هو أنه يعيد الشعور للآباء بالتحكم فى النفس فعندما يبدأ الأب فى الشعور بانفلات الأعصاب وعدم السيطرة ، فإن ذلك يدفع الأطفال لانفلات الأعصاب أيضاً وبتطبيق الاستبعاد المؤقت فإن الآباء يكون لديهم الفرصة للهدوء واستعادة السيطرة على أعصابهم مرة أخرى ، وهذا هو ما يحتاجه الطفل إن الأب المحبط ، كثير الطلبات قد يدفع طفله بسهولة للتوتر وتطبيق الاستبعاد المؤقت لا يجعل الطفل يسيطر على أعصابه مرة أخرى فقط ، ولكنه يساعد الأب أيضاً

يمكن للأب المحبط وكثير الطلبات أن يدفع طفله بسهولة للتوتر وانفلات الأعصاب .

عندما لا يكون الطفل مستعداً للتعاون عن طريق الأمر ، فإن ذلك هو الوقت المناسب للاستبعاد المؤقت فعند هذه اللحظة يعد الاستبعاد المؤقت فرصة للطفل لأن يفرج عن نفسه بالصياح والغضب إن الأطفال بحاجة للشعور برفضهم لحدود وعوائق الحياة الحتمية كما أنهم بحاجة إلى رفض هذه الحدود للشعور بالمقاومة وهذا الرفض أو المقاومة يساعدان الطفل على اكتساب شعور قوى بالذات وبذلك تظهر جميع السمات الإيجابية للنفس ولكن يجب أولاً إدراك المشاعر السلبية المسببة للمقاومة والتنفيس عنها

إن الأطفال بحاجة لمقاومة الحدود ، وذلك لمساعدتهم على تجربة ومعرفة الطبقات المختلفة للمشاعر الكامنة وراء رفضهم ، أو استيائهم ، أو مقاومتهم ، أو تمردهم ويتم التنفيس عن المقاومة عندما نستطيع إدراك المشاعر السلبية الثلاثة الكامنة وهى الغضب ، والحزن ، والخوف وتحريرها وبنفس الأسلوب يمكن للكبار أن يتغلبوا على العوائق السلبية للاستياء ، والشعور بالذنب ، والشفقة عندما يأخذون وقتاً مستقطعاً لاكتشاف المشاعر السلبية والشعور بها والتنفيس عنها

كيفية التنفيس عن المشاعر السلبية

عندما يصر الطفل على المقاومة ولا يستجيب للخطوات الأربعة لخلق التعاون (راجع الفصل السابع) ، يجب استخدام الخطوة الخامسة والشعور بالاحتواء فى حجرة يساعد الأطفال على أن يدركوا مستويات أعمق لمشاعرهم وعن طريق الشعور بالمستويات الثلاثة

الأعمق للغضب والحزن والخوف مع الاهتمام بالطفل فإن المشاعر السلبية يتم تحريرها والتنفيس عنها تلقائياً

إن تطبيق الاستبعاد المؤقت يسمح للطفل أولاً بالشعور بالغضب والإحباط وبعد فترة قصيرة سوف يبدأ الطفل فى البكاء والشعور بالحزن والألم وبعدها سوف يشعر بمخاوفه الكامنة وضعفه وبعد عدة دقائق تنتهى هذه الدراما ويعود الطفل فجأة مرة أخرى إلى سيطرتك

خلال عدة دقائق بسيطة من الاستبعاد المؤقت
تختفى كل هذه الدراما بشكل مفاجئ .

فى الاستبعاد المؤقت ، وعندما يبدأ الطفل فى إدراك مشاعره الأساسية التى تظهر عندما يتم احتواؤها ، فإنه يعود للشعور باحتياجاته وقبل الاستبعاد المؤقت يتصرف الأطفال بعصبية لأنهم قد نسوا احتياجاتهم فى الحصول على التوجيه المحب ورغبتهم فى التعاون

وعن طريق تطبيق الاستبعاد المؤقت فإنك تمنح الأطفال الفرصة لمقاومة ما تريده فيبدءون فى إدراك مشاعرهم ، وبدلاً من أن يكونوا انفعاليين فإنهم يدركون حقيقة مشاعرهم كما أن مقاومة الاستبعاد المؤقت تزيد قدرتهم على إدراك حقيقة هذه المشاعر ومع هذا الوعى المتزايد بما يشعرون ، يبدءون فى تجربة احتياجهم إلى الحب الأبوى والتفهم ، والدعم ، والإرشاد وبينما يشعرون بالحاجة للحب فإن رغبتهم فى التعاون تعود لتنشط مرة أخرى

إن الأطفال من الجنة ولقد ولدوا وهم يرغبون فى إسعاد والديهم حتى يحصلوا على ما يريدون ويحتاجون إليه وهم بحاجة إلى الحب

والدعم ليظلوا على قيد الحياة لذا فلقد ولدوا باستعدادهم للتعاون والإسعاد ، وذلك للحصول على الحب ويتم تنشيط هذه الرغبة الصحية عندما يستعيد الطفل تواصله مع مشاعره وزيادة وعى الطفل بمشاعره يقتضى احتياجه للحب مما يوقظ رغبته فى إسعاد والديه والتعاون معهما

أحياناً ما تظهر هذه المستويات من المشاعر عندما يرفض الطفل طلبك للتعاون وفي أحيان أخرى تظهر هذه المشاعر فى الحوارات الرقيقة وأحياناً أخرى ، عندما لا يحصل الأطفال على ما يحتاجون أو عندما تكون هناك ضغوط شديدة بالحياة ، فإنهم حينئذ يحتاجون للمزيد من الاستبعاد المؤقت للشعور والانتقال خلال المستويات الثلاثة لمقاومة الغضب ، والحزن ، والخوف

الاستبعاد المؤقت المثالى

إن أفضل أوقات الاستبعاد المؤقت تتم عندما يضع الأب الطفل فى حجرة ويغلق الباب وإنه لتعبير طبيعي عن الرفض أن يحاول الطفل الخروج تذكر ، فمن المفترض أن يقاوم الأطفال ولأن غلق الباب وترك الطفل يخلق شعوراً بالعزلة فإن وجودك على الجانب الآخر من الباب - على الأقل فى التجارب الأولى للاستبعاد المؤقت لدى الأطفال - يعد أمراً مهماً للغاية بالنسبة لبعض الأطفال وبعد عدة مرات لن يحاول الطفل الخروج

ويعد الوقت المناسب هو دقيقة لكل عام من العمر أى أن الطفل البالغ من العمر أربعة أعوام يقضى استبعاداً مدته أربع دقائق ، بينما يقضى الطفل ذو الستة أعوام ست دقائق عندما يسمع الآباء ذلك لأول مرة ، فإنهم لا يستطيعون تصديق أن ذلك يعد مفيداً بالنسبة للطفل

ولكنه كذلك فإنه ينجح مع كل الأطفال فى كل الأعمار بداية من سن عامين

أما بعد سن الرابعة عشر ، فإن تطبيق الاستبعاد المؤقت نادراً ما يكون أمراً ضرورياً فإذا لم تكن قد اعتدت على الاستبعاد المؤقت لعدة سنوات فى أثناء تربية أطفالك فسوف يحتاج المراهق إلى ذلك ، خاصة فى الأوقات التى يكونون فيها غير محترمين ، أو عندما لا يستمعون إلى أوامرك

دعنا نر ما يحدث فى الاستبعاد المؤقت المثالى للطفل ذى الأربعة أعوام فى البداية يقاوم الطفل ، وقد يكون عليك حمله إلى الحجرة ؛ قد تكون حجرته أو أى حجرة أخرى فى البداية سوف يصبح غاضباً ويثور ويحاول الخروج وبعد حوالى دقيقتين سوف يتوقف عن محاولة الخروج ، ولكنه سوف يستسلم أكثر للحدود ويبدأ فى البكاء وبعد دقيقة أخرى سوف يتحول إلى مشاعر أخرى بالخوف وعند هذه اللحظة قد يطرق الباب ، ويرجوك أن تخرجه قائلاً " أرجوك دعنى أخرج

وعند هذه اللحظة ، فمن الأفضل أن تطمئنه بأن أمامه دقيقة واحدة فقط وسوف يخرج سريعاً إنه لمن الجيد أن تطمئن الأطفال فى أى وقت خلال الاستبعاد المؤقت وقد تسمح لهم بمعرفة أنك لن تذهب إلى أى مكان ، وأنك على الجانب الآخر من الباب ، وأنهم سوف يتمكنون سريعاً من الخروج

تفسير الاستبعاد المؤقت

عندما يسأل الأطفال عن سبب ضرورة قضائهم للاستبعاد المؤقت ، فإن الإجابة ببساطة هى "عندما تنفلت أعصابك ؛ فإننا نحتاج إلى وقت مستقطع إنه ليس من المفيد أن تقول إن الطفل بحاجة لبعض

الوقت للتفكير فيما أخطأ فيه ، فالتفكير فى أثناء الاستبعاد المؤقت ليس ضرورياً إن كل ما يحتاج إليه هو إدراك المشاعر التى تظهر على السطح ، وسوف يسيطر الطفل تلقائياً على نفسه مرة أخرى

إن الأطفال لا يحتاجون إلى التفكير فيما أخطأوا فيه فعندما يركز الآباء كثيراً على الصواب والخطأ مع الأطفال ، فإن كل ما سيشعرون به هو الإحساس بالذنب وبدلاً من إخبار أطفالك بما هو صواب وخطأ ، فإن الأفضل هو أن تطلب منهم سلوكيات محددة وزيادة التعاون وبينما يتعاون الأطفال ، فإنهم يتعلمون تلقائياً ما هو صواب أو خطأ جيد أو سيئ ، ولن يحتاجوا أبداً إلى أن يتم إخبارهم بما هو سيئ أو جيد

بينما يتعاون الأطفال ، فإنهم يتعلمون تلقائياً
ما هو خطأ أو صواب ، جيد أو سيئ .

إن تطبيق الاستبعاد المؤقت يعد بديلاً للعقاب والضرب إذ إنه يجعل الأطفال يستعيدون التواصل مع مشاعرهم وحاجتهم للتعاون ، ولكن بطريقة مختلفة تماماً فعندما يتم ضرب الأطفال أو عقابهم فإنهم يعاقبون أنفسهم أو الآخرين عندما تنفلت أعصابهم أما الأطفال الذين يتم عقابهم بالاستبعاد المؤقت فإنهم لا يعاقبون أنفسهم أو الآخرين لاستعادة السيطرة على أنفسهم مرة أخرى

يعد الوقت المستقطع بديلاً للعقاب أو الضرب .

إن الكبار الذين تم عقابهم يستمرون فى عقاب أنفسهم أو الآخرين أما الكبار الذين لم يتم عقابهم ، فإنهم يقدرون أنفسهم ويعدون أكثر نجاحاً في الحصول على ما يحتاجون إليه فى نفس الوقت الذى يمنحون فيه الآخرين ما يريدون

ومع انتظام الذهاب إلى الاستبعاد المؤقت ، يتعلم الأطفال السيطرة على مشاعرهم الداخلية وعندما تطيح بهم رياح الحياة وتبعدهم عن توازنهم ، فإنهم يأخذون استبعاداً مؤقتاً من تلقاء أنفسهم ، ويتخلصون من المشاعر السلبية ويعودون إلى هدوئهم فيصبحون أكثر حباً ، وسعادة ، وثقة ، كما يكون لديهم الحافز الطبيعى على التعاون دون أن يطلب منهم أحد ذلك أو يجبرهم عليه

أربعة أخطاء شائعة

هناك العديد من الآباء الذين يعتقدون أنهم يقومون بتطبيق الاستبعاد المؤقت بشكل مناسب ، ويشكون من أنه لا ينجح إن الاستبعاد المؤقت ينجح ولكن يجب استخدامه بالشكل الصحيح إليك فيما يلى أكثر الأخطاء شيوعاً فى استخدام الاستبعاد المؤقت

١. إنهم يستخدمون الاستبعاد المؤقت لمرة واحدة فقط
٢. لا يستخدمون الاستبعاد المؤقت بالقدر الكافى
٣. يتوقعون أن أطفالهم سوف يجلسون بهدوء
٤. يستخدمون الاستبعاد المؤقت كأحد أنواع العقاب أو كرادع

عن طريق تحديد المقاييس الصحيحة بشأن الاستبعاد المؤقت ، فإن أطفالك سوف يعودون للسيطرة على أنفسهم وسوف يتواصلون مرة

أخرى مع الدافع الأساسى لديهم وهو اتباع إرشادك والتعاون معك ولنناقش كلاً من الأخطاء الأربعة بمزيد من التفاصيل

١. الكثير من الاستبعاد المؤقت

إن استخدام الاستبعاد المؤقت وعدم تطبيق الأساليب الأخرى للتربية الإيجابية سوف يقلل من فاعلية هذا الوقت يجب استخدام الاستبعاد المؤقت كحل أخير أو فى الأوقات التى لا يكون لديك فيها وقت لتطبيق الخطوات الأربع للتربية الإيجابية ولكى يتعاون الأطفال فإن لديهم احتياجات أخرى بجانب حاجتهم لمقاومة الاستبعاد المؤقت

يجب استخدام الاستبعاد المؤقت كحلٍ أخير.

فعلى الرغم من احتياج الجسم لفيتامين (ج ـ C) فإن له احتياجات أخرى مماثلة أى أن هذا الفيتامين وحده لن يحافظ على صحة الجسم وإذا كان لديك نقص فى فيتامين (ج ـ C) فسوف يؤثر ذلك بشدة فى صحتك لأن جسمك بحاجة إليه وإذا كان لديك ما يكفى من الفيتامينات الأخرى فسوف تلاحظ التحسن الفورى فى الصحة أما إذا تناولت الأطعمة الغنية بفيتامين (ج ـ C) فقط وتجاهلت احتياجاتك الأخرى فإن هذا الفيتامين لن يحدث فارقاً كبيراً فى الحفاظ على صحتك وبنفس الطريقة ، فإن كل خطوة من الخطوات الخمس فى التربية الإيجابية تعد بنفس القدر من الأهمية لخلق التعاون

٢. عدم استخدام الاستبعاد المؤقت بالقدر الكافى

بينما يعتمد بعض الآباء على الاستبعاد المؤقت كثيراً ، فإن هناك آباءً آخرين لا يستخدمونه بالقدر الكافى وهم يشكون من أن أطفالهم لا يستمعون إليهم على سبيل المثال ، شكت إحدى الأمهات قائلة لقد طلبت منه التوقف عن القفز على السرير ، ولقد سخر منى واستمر فى القفز

إن ذلك يعد إشارة واضحة بأن هذه الأم لا تستخدم ما يكفى من الاستبعاد المؤقت فإذا ما سخر الطفل منك وتجاهلك ، فمن الواضح أن هذا الطفل خارج عن السيطرة ويحتاج إلى المزيد من الاستبعاد المؤقت وهذه الأم بحاجة إلى حمل الطفل ونقله إلى حجرته لقضاء الاستبعاد المؤقت

إذا ما سخر الطفل منك وتجاهلك ، فمن الواضح أن هذا الطفل خارج عن السيطرة .

بعض الآباء يقولون إن الاستبعاد المؤقت لا يفيد ؛ لأن الأطفال يخرجون عن السيطرة مرة أخرى فى اليوم التالى إن هؤلاء الآباء يفترضون عن طريق الخطأ أنه إذا كان الاستبعاد المؤقت يفيد ، فسوف يتعاون أبناؤهم دائماً ولا يقاومون أبداً ! إن الاستبعاد المؤقت لا يحطم إرادة الطفل ويخلق التعاون بل إنه يقوى إرادته ، ولكن فى نفس الوقت ينمى استعداده للتعاون

إن الأطفال هم الأطفال ، وسوف يخرجون عن السيطرة والحاجة المنتظمة للاستبعاد المؤقت لا تعنى أنه لا ينجح فالأطفال النشطين خاصة ، والصبية الصغار يحتاجون إلى المزيد من الاستبعاد المؤقت

فإذا كان طفلك بحاجة إلى المزيد من الاستبعاد المؤقت ؛ فإن ذلك لا يعنى أن به عيباً ما ، أو أن طريقتك فى التربية بها خطأ ما ولكنه ببساطة هو ما يحتاج إليه طفلك فى هذه المرحلة من النمو وليس هناك عقاب مناسب من الوقت المستقطع فقد يكون مرتين يومياً ، أو مرتين أسبوعياً ، أو مرتين شهرياً فكل طفل له احتياجاته الخاصة به

إذا كان طفلك بحاجة إلى المزيد من الوقت المستقطع ؛ فإن ذلك لا يعنى أن به عيباً ما ، أو أن طريقتك فى التربية بها خطأ ما .

إن الآباء المتساهلين يستخدمون الاستبعاد المؤقت ، ولكن ليس بالقدر الكافى وبدلاً من استخدام الأمر لطلب التعاون ، فإنهم يميلون إلى إرضاء أطفالهم وإعطائهم المزيد ولأنهم لا يستطيعون تحمل سماع صراخ الطفل ، فإنهم يقومون بإرضائه دائمًا

قد يعارض أطفالهم بشدة الاستبعاد المؤقت ؛ لذا فإن هؤلاء الآباء يقومون بعمل أى شىء لتجنب المواجهة ، حتى إذا كان ذلك يعنى الاستسلام وعمل ما يريده الطفل وعندما يصبح الأطفال شديدى الإلحاح أو متسلطين ، فإن ذلك يعد إشارة واضحة على أن الآباء غير مسيطرين على أبنائهم بمرات كافية من الاستبعاد المؤقت

٣. التوقع من طفلك أن يجلس بهدوء

إن بعض الآباء يسيئون فهم الهدف من الاستبعاد المؤقت فيتوقعون أن الطفل سيجلس بهدوء وبدلاً من إعطاء هذا الوقت للطفل

حتى يدرك المشاعر السلبية ويقوم بتحريرها ، فإن الآباء يمنعون الطفل من الشعور بالحزن أو الغضب وهم يبعثون برسالة مفادها إذا استمررت فى المقاومة ، فإن الاستبعاد المؤقت لن يبدأ حتى تتوقف

إن الاستبعاد المؤقت ينجح لأنك تمنح الأطفال الفرصة لمزيد من المقاومة وتشجيع طفلك للتخلى عن المقاومة والجلوس بهدوء لا يعد ضرباً من الاستبعاد المؤقت فيجب أن يكون للأطفال مطلق الحرية فى المقاومة ورفض الوقت المستقطع ، ولكن ليس من المفترض أن يحبوه أو أن يكونوا هادئين

يجب أن يكون للأطفال مطلق الحرية لمقاومة الوقت المستقطع .

ليس هناك خطأ فى منح الطفل فترة ليهدأ ، فإن ذلك يعد أحد أشكال إعادة التوجيه وأحد أساليب التربية فإذا ما شعر الأطفال بالتوتر وقاوموا التعاون ، فإن تهدئتهم عن طريق جلوسهم فى أحد الأركان ، أو على مقعد خاص يُعد أمراً طيباً وذلك يشبه أن ينام الطفل لفترة قصيرة عندما يكون معانداً ومعارضاً لتوجيهاتك

إن فترة التهدئة ليست مثل الاستبعاد المؤقت ففى هذه الفترة يتم تشجيع الأطفال على الهدوء وقد تتم مكافآتهم لقضاء بعض الوقت فى هدوء إن الهدوء لا يشجع الأطفال على إدراك مشاعرهم بينما نجد أن الخطوة الأولى فى تعلم كيفية التغلب على المشاعر السلبية هو إدراكها وتحريرها وحينما يكبر الأطفال (فى سن التاسعة تقريباً) ، فإنهم يصبحون قادرين على إدراك هذه المشاعر وتحريرها دون الحاجة للاستبعاد المؤقت

إن مجرد التهدئة لا تشجع الأطفال على إدراك مشاعرهم الداخلية .

قد يقول الأب لمراهق عنيد إن ذلك لن يفيد إنني أريدك أن تقضي بعض الوقت في حجرتك لتهدأ ثم نتحدث في الأمر مرة أخرى إن هذا الوقت للهدوء هو كل ما قد يحتاجه المراهق وعلى الرغم من أن ذلك مشابه للاستبعاد المؤقت فإنه لايزال مختلفاً حيث إنه يوجه المراهق لنشاط آخر لتقليل مقاومته

إذا ما قاوم المراهق وقام الأب بالأمر ومازال المراهق يقاوم ، فإن الوقت يحين للاستبعاد المؤقت وقد يدخل المراهق إلى غرفته في ثورة عارمة وفي مثل هذه الأوقات يجب أن يحرص الوالد على ألا يوبخه على مقاومته ، ولكن عليه أن يستمر في الأمر حتى يدخل الطفل إلى حجرته وعندما يخرج فسوف يبدو وكأنه شخص مختلف

٤. استخدام الوقت المستقطع كعقاب

أما الخطأ الرابع الذى يقوم به الآباء فهو استخدام الاستبعاد المؤقت كعقاب فعلى الرغم من أن الأطفال قد يشعرون بأنهم يعاقبون بهذا الوقت ، فيجب على الأب أن يكون حريصاً على ألا يستخدمه على أنه عقاب وكما ذكرنا من قبل ؛ فإن التربية القائمة على التخويف تستخدم التهديد بالعقاب لردع الأطفال ومنعهم من سوء السلوك إن التهديد بالاستبعاد المؤقت يمكن أن يُساء استخدامه بسهولة للسيطرة على الطفل فكثيراً ما يعطى الوالد إشارات تحذيرية قائلاً إذا لم تتوقف فسوف يكون عليك أن تقضى استبعاداً مؤقتاً إن هذا التحذير سوف يوقف الأطفال فى أماكنهم وكأن الأم قد قالت إذا

لم تتوقف ، فسوف أخبر والدك عندما يعود إلى المنزل أو إذا لم تتوقف فسوف أضربك

لقد نجح التهديد لعدة قرون ، ولكن فى المجتمعات الحرة تعد التربية القائمة على التخويف أمراً غير مقبول بالمرة وكلما ازداد استخدام الآباء للعقاب ، ازدادت مخاطرة تمرد أطفالهم فيما بعد إن العديد من الكبار اليوم لا يزالون غير قادرين على التواصل أو الشعور برغبة فى التواصل مع آبائهم لأنه قد تم عقابهم فى الماضى

معانقة الوالدين

عندما أصبحت شخصاً ناضجاً ، كانت تربطنى بأبى علاقة رائعة وعندما بدأت فى التدريس بالحلقات الدراسية عن العلاقات الأسرية ، كان هو أول من يحضرها من أسرتى لقد كان يسافر من تكساس إلى كاليفورنيا لحضور هذه الحلقات وفى هذه الدروس ، كان أحد التدريبات هو تعلم معانقة الوالدين بود

لقد لاحظت عندما كنت أعانق أصدقائى أننى أشعر بسهولة بتواصل حميم ودافىء ولكن عندما كنت أعانق أبى ـ على الرغم من علاقتنا الوطيدة عندما كبرت ـ كنت أجد القليل من هذا الشعور بالتواصل وكان هناك جدار يفصل بيننا لقد كان يمكننى معانقة شخص غريب والشعور بمزيد من الدفء والتواصل

ولقد سألت أصدقائى الذين عانقوا أبى عن شعورهم ، فقالوا إنه ودود وحميم لقد شعروا بالتواصل معه ، ولكننى لم أشعر بهذا الشعور ولقد أدركت أن ذلك بسبب سنوات من عدم التواصل مع رغبتى فى إرشاده لى لقد كنت طفلاً جيداً ومطيعاً بسبب الخوف من العقاب

وكشخص ناضج استغرق منى الأمر عشر سنوات أخرى من العلاج الذاتى والمشاركة فى ورش العمل لعلاج المشاعر غير المحررة قبل أن أتمكن من الشعور بالتواصل مع أبى عندما أعانقه لو كان قد عرف أساليب التربية الإيجابية ، لشعر بالسعادة لاستخدامها ، ولكننى لم أعد بحاجة لعلاج هذه الأمور المعقدة

إن استخدام الاستبعاد المؤقت كتهديد سوف يفيد على المدى القصير ، ولكن الرغبة فى التعاون مع الآباء سوف تضعف تدريجياً على المدى البعيد وبالطبع فإن العقاب بالاستبعاد المؤقت يعد عقاباً أفضل كثيراً من الحرمان من بعض الأشياء أو الضرب ، ولكنه لا يزال أقل من الأفضل بالنسبة لطفلك

تعديل رغبتك فى مقابل الاستسلام

إن تعديل رغبتك لمنح أطفالك ما يريدون لا يعد جريمة كبيرة ولكنه يبعث برسالة صحية بأن الأب يستمع ويتعلم كما يوضح أنه يتمتع بالمرونة المناسبة إن تعديل رغبتك يصبح رضوخاً واستسلاماً عندما يكون هدفك هو تجنب المشاكل وليس من الصحى أن ترضخ لطلبات طفلك

إن هذا الرضوخ سوف يفسد الطفل ويجعله أكثر إلحاحاً فى طلباته تذكر ، فإن إعطاءهم المزيد ليس هو ما يفسدهم ولكن إعطاءهم المزيد لتجنب المواجهة هو ما يؤدى لفسادهم إن الأطفال بحاجة لمعرفة أن الأب هو القائد وتكرار ذلك كثيراً ، ويفسدون عندما يسمح لهم الآباء أن يكونوا هم القادة إن الأطفال المدللين والفاسدين قد انفصلوا عن الشعور بحاجتهم لأن يكون الأب هو القائد

إن إعطاء الأطفال المزيد لا يفسدهم ،
ولكن إعطاءهم المزيد لتجنب المواجهة
هو ما يؤدى لإفسادهم .

عندما لا يحصل الأطفال على القدر الكافي من الاستبعاد المؤقت فإنهم يميلون إلى مزيد من نوبات الغضب الحادة وهذا يعنى أنه عندما يحصل الطفل أخيراً على استبعاد مؤقت فإنه سوف يخوض فى نوبة غضب أكبر ولكن فى النهاية ومع إرساله لاستبعاد مؤقت بانتظام فسوف يعود إلى توازنه ، ويصبح أكثر تعاوناً بدلاً من أن يكون أكثر إلحاحاً وطلباً إذا كنت ترضخ لأطفالك فى الماضى وقمت بتدليلهم ، فيمكنك العودة عن طريق المزيد من الوقت المستقطع إن الأطفال لا يفسدون أبداً ، ولكنهم يخرجون عن السيطرة

وبعد فترة ، سوف تعرف بسهولة متى يحتاج الطفل إلى البكاء فإن البكاء هو أحد أكثر الطرق فاعلية للتخلص من التوتر والشعور بالتحسن مرة أخرى فعندما يعانى المرء من خسارة كبيرة ، فإن الحزن يعد جزءًا ضرورياً لإيجاد القبول مرة أخرى وعندما يمر أطفالنا بالإحباط والخسارة ـ وعلى الرغم من أن هذه الصدمات قد تبدو بسيطة بالنسبة لنا ـ فإنها تعد كبيرة بالنسبة لهم ، فإنهم بحاجة أيضاً للبكاء أو الحزن كطريقة لقبول الحدود والعوائق بهذا العالم

أحياناً ما يحتاج الطفل إلى البكاء حتى
يعود للشعور بالتحسن

بعض الآباء يفترضون ـ عن طريق الخطأ ـ بأنهم يجرحون أطفالهم لأنهم سوف يبكون وبدون أفكار التربية الإيجابية سوف يستنتجون بطريق الخط أيضاً أن ذلك يعد إجراء قاسياً فنفس هؤلاء الآباء سوف يعودون مرة أخرى لضرب أو عقاب أطفالهم عندما لا ينجح أى شىء آخر

إن الاستبعاد المؤقت لدقائق قصيرة لن يؤذى الطفل ولكنه سوف يساعد على التنفيس عن المشاعر المتراكمة تحت السطح إن الاستبعاد المؤقت يخرج المشاعر التى تحتاج إلى تحريرها وعلى الرغم من أن الأطفال لا يحبون الاستبعاد المؤقت فإنهم بحاجة إلى بعض البكاء ثم العودة إلى التوازن مرة أخرى

متى تستخدم أسلوب الاستبعاد المؤقت ؟

حينما تهدد بالاستبعاد المؤقت ، فإنك بذلك تستخدمه على أنه تهديد بالعقاب وبدلاً من التهديد يجب على الأب أن يقوم بإرسال طفله فى استبعاد مؤقت على الفور إن أفضل وقت لتطبيق الاستبعاد المؤقت هو بعد أن تكون لدى الطفل الفرصة للاستجابة لأوامرك وبعد أن تكرر الأمر عدة مرات فإذا استمر الطفل فى المقاومة فإنه يكون بحاجة لاستبعاد مؤقت إن الاستبعاد المؤقت لا يتم تطبيقه كتهديد ، بل لأن الطفل يحتاج إليه وعلى الرغم من أن الطفل قد يعتبره تهديداً ، إلا أنه ليس كذلك مادمت لا تستخدمه كتهديد

إذا قمت بتحذير أطفالك أنهم إذا استمروا فى المقاومة فسوف يكونون بحاجة إلى استبعاد مؤقت فإنك مازلت تستخدمه كتهديد للأطفال حتى يطيعوا الأوامر بدلاً من استخدام المكافآت والأوامر لتحفيزهم على التعاون إن هذا الأسلوب القائم على التخويف يضعف من قدرتك على توجيه الأوامر لأطفالك فى المستقبل

ثلاث فرص ثم الاستبعاد المؤقت

بعد سن التاسعة تتغير هذه الظروف فالأطفال الآن أكثر قدرة على احتواء مشاعرهم ولا يحتاجون إلى المزيد من الاستبعاد المؤقت لقد تعلموا أن يتعرفوا على حقيقة مشاعرهم ويقوموا بتحريرها وفى هذه الحالة ، فإن الطفل يمنح الفرصة للبحث بداخله عن القدرة للعودة إلى السيطرة على نفسه حيث يتم إعطاء الأطفال ثلاث فرص ، ثم يتم إرسالهم فى وقت مستقطع

عندما يقاوم الطفل ولا يستجيب للأوامر ، فيمكن للأب أن يقول بسهولة هذه هى الفرصة الأولى ، وهذا يعنى أن هذه الفرصة أمامه ليعود للتعاون مرة أخرى ولا يحتاج إلى الاستبعاد المؤقت فإذا ما استمر خلال عدة دقائق فى المقاومة ، يقول الأب الفرصة الثانية ، وهذا يعنى أن للطفل فرصة أخرى للتعاون وإذا استمر لعدة دقائق أخرى فى المقاومة ، يقول الأب الفرصة الثالثة ، ثم يأخذ الطفل للاستبعاد المؤقت

بعد شرح ذلك للطفل البالغ من العمر تسعة أعوام يمكنك استخدام الأسلوب الذى يناسبك فربما يستحسن جذب طرف أذنك بدلاً من قول " الفرصة الأولى ، أو ربما رفع إصبع واحد ، ثم اثنين ، ثم ثلاثة أصابع بمجرد أن تبدأ فى استخدام هذه الطريقة ، فإنك بحاجة إلى أن تصر عليها وقبل الذهاب للاستبعاد المؤقت ، سوف يتوقع الأطفال الحصول على الإشارات وهو شىء جيد إن تعلم السيطرة على أنفسنا دون أن نكبح مشاعرنا يعد مهارة ضرورية وبالنسبة للأطفال ، فلكى يقوموا بذلك ، فإنهم بحاجة إلى عدة محاولات أو فرص

عندما لا يفيد الاستبعاد المؤقت

بعض الآباء في ورش العمل يشكون قائلين " إن الاستبعاد المؤقت لا ينجح مع ابنى المراهق إننى حتى لا أستطيع أن أجعله يقوم به إنه يضحك ويمشى بعيداً ! لذا يجب علىَّ أن أحرمه من شيء لعقابه إن هذا مثال آخر للمراهقين المعاندين اليوم وما يشعرون به كرد فعل لجميع أنواع العقاب الماضية ولحسن الحظ ، فبعد سنوات من استخدام الخوف لتحفيز الأطفال ، يمكنك البدء باستخدام الخطوات الخمس للتربية الإيجابية والرسائل الخمس إنها سوف تنجح على الفور

وفى هذا المثال ، فإن الأب بحاجة إلى البدء بالمهارات الأربعة الأولى بدلاً من مجرد استخدام الاستبعاد المؤقت كطريقة أخرى للعقاب إن الاستبعاد المؤقت يفيد عندما يستخدم مع المهارات الأربعة الأخرى وخلال فترة قصيرة سوف يكون ابنك المراهق أكثر تعاوناً إن تعلم الاستماع دون إسداء النصيحة واستخدام المكافأة للتحفيز يعد من أهم المهارات الفعالة التى يمكن استخدامها مع المراهق

إن الاستبعاد المؤقت ينجح عن طريق منح الطفل الفرصة للمقاومة فإن بعض الأطفال منفصلون تماماً عن رغبتهم الداخلية لإسعاد والديهم إنهم يسعدون بالاستبعاد المؤقت ويفضلون البقاء منفردين على البقاء مع والديهم ! لقد انفصل هؤلاء الأطفال عن رغبتهم فى إسعاد والديهم وفى أن يتم إرشادهم بل إن هناك بعض الأطفال الذين تخلوا عن محاولة إسعاد والديهم أو الشعور بالمزيد من السيطرة عليهم لدرجة عدم رغبتهم فى الاستماع إلى الإرشاد أيضاً إنهم لا يمانعون البقاء بمفردهم ويحبون إظهار عنادهم بهذه الطريقة فكثيراً ما يذهب الأطفال إلى حجراتهم فى سعادة ليظهروا أنهم غير مبالين عندما يستاءون من آبائهم

وفـي هـذا المثـال فـإن الآبـاء يحتـاجون إلى الخطـوات الأولى والثانية والثالثة (انظر القائمة التالية) وذلك لجعل أطفالهم يعودون للشعور بالرغبة فى الإسعاد والتعاون وبعد ذلك سيستجيب هذا الطفل بأسلوب مختلف للاستبعاد المؤقت وسيستفيد منه كثيراً وعلـى الـرغم من أنه قد يبدو سعيداً إلا أنه مازال فى موقف خارج سيطرته وبـذلك يعود إلى سيطرتك إذا كان الطفل يحب الذهاب إلى غرفته استخدم حجرة أخرى ، حيث لا يمكنه اللعب بأشيائه الخاصة أو التحدث فى الهاتف

قد يكون من الجيد إرسال الأطفال إلى غرفهم للعب ، ولكن ذلـك لا يفيد فى الاستبعاد المؤقت فإذا قـاوموا ذلـك ، فمـن الجيـد اسـتخدام لعبهم فى أثناء الاستبعاد المؤقت أما إذا كانوا سـعداء بهـذا الوقـت فأرسـلهم إلى دورة المياه أو لحجرة أخرى

ما الذى يجعل من المهارات الخمس مهارات ناجحة ؟

إن المهارات الخمس للتربية الإيجابيـة تـنجح اليـوم لأن العـالم قـد تغير وكذلك أطفالنا ففى المجتمعات الحرة ، يجـب أن نقـوم بتغـيير أساليب التربية لتتواءم مع المستجدات العصرية هذه المهارات هى

١. لكى تخلق التعاون ، اطلب ولا تأمر
٢. للحد من المقاومة وتحسين التواصل ، استمع وأشـبع الرغبـات ـ لا تحاول الإصلاح
٣. لزيادة التحفيز ، امنح المكافآت ـ لا تعاقب
٤. لتأكيد القيادة وجه الأوامر ـ لا تطلب
٥. للحفاظ على السيطرة طبق الاستبعاد المؤقت ـ لا تضرب

وهذه المهارات الخمس تعمل على إيقاظ رغبة الأطفال واستعدادهم للتعاون إن الوقود الذى يجعل هذه المهارات تنجح هو الرسائل الخمس الإيجابية (راجع " المقدمة ") وبدون هذه المهارات لن نستطيع تفعيل هذه الرسائل الخمس ، ولكن هذه الرسائل هى ما تجعل المهارات تنجح إن الرسائل الخمس والمهارات الخمس يعتمد كل منهما على الآخر

الرسالة الأولى ـ لا بأس فى أن تكون مختلفاً ـ تغذى احتياج أطفالنا للشعور بالحب والتميز وبدون تفهمنا وقبولنا لمدى اختلاف كل طفل ، فإن الأطفال لن يحصلوا على الإشباع الذى يحتاجون إليه ليكونوا متعاونين

الرسالة الثانية ـ لا بأس فى ارتكاب الأخطاء ـ ضرورية ليشعر الأطفال بالرضا عن أنفسهم والاستمرار فى الحماس لإسعاد والديهم بطريقة صحيحة وإذا لم تكن الأخطاء مقبولة فإن الأطفال إما يتوقفون عن المحاولة أو يوقفون أنفسهم فى أثناء المحاولة

الرسالة الثالثة ـ لا بأس فى أن يكون لديك مشاعر سلبية ـ تشعر الأطفال بالأمان ليكبروا وهم واعين لما يشعرون به بداخلهم إن هذا الوعى يعد ضرورياً لكى يظل الأطفال متواصلين مع احتياجاتهم الصحية للإرشاد والموافقة من قبل والديهم ، والذى بدوره يحفز استعدادهم للإرضاء والتعاون

الرسالة الرابعة ـ لا بأس فى الرغبة فى المزيد ـ يفتح الباب أمام الأطفال لاكتساب شعور قوى بالذات وتوجيه النفس ، وذلك بمعرفة ما يريدون إن الأطفال الذين يعرفون ما يريدونه يسهل تحفيزهم عن طريق إمكانية وجود المزيد إنهم لا يريدون المزيد فقط ، ولكنهم يتعلمون كيف يؤجلون إشباع رغباتهم عندما لا يمكنهم الحصول عليه

على الفور عندما يسمح للأطفال بالرغبة فى المزيد ، فإنهم يستجيبون بسرعة للمكافآت وللفرص لإسعاد والديهم

الرسالة الخامسة ـ لا بأس فى أن تقول لا ، ولكن تذكّر أن الأب والأم هما القائدان ـ تعد ضرورية لجميع مهارات التربية الإيجابية فيجب أن يعرف الأطفال دائماً أنه مسموح لهم أن يقاوموا إذا طلب منهم التعاون فيجب أن يكونوا قادرين على المقاومة إذا كان عليهم معرفة مشاعرهم ورغباتهم وإخبارها للآخرين إن هذه الرسالة تقوى الإرادة لدى الأطفال ، والتى بدورها تقوى رغبتهم واستعدادهم الطبيعى للإسعاد والتعاون

عندما تكون الرسائل الخمس الإيجابية هى أساس طرق التربية لدى الآباء ؛ فإن المهارات الخمس للتربة الإيجابية تكون أكثر فاعلية فى الفصول الخمسة التالية سوف نناقش هذه الرسائل الخمس بمزيد من التفاصيل وبهذا الفكر المتنامى سوف يستطيع الآباء اتخاذ القرارات والاستجابة إلى أطفالهم بطرق تساعدهم على أن يحققوا ما يريدون بالفعل ويكتسبوا مهارات خاصة ومتميزة للمشاركة بها فى هذا العالم

٩

لا بأس فى أن تكون مختلفاً

إن كل طفل له صفات متفردة وخصال تميزه من غيره أى أن الأطفال قد يختلفون عما يتوقعه منهم الآباء فإن لديهم مواهبهم الخاصة ، وتحدياتهم المتفردة ولكى يواجهوا تحدياتهم ، فسوف تكون لديهم احتياجات خاصة وكآباء ، فإن مهمتنا ليست تحمل الاختلافات ، بل احتواءها ويتم تحقيق ذلك عندما نستطيع إدراك احتياجات كل طفل ونشبعها

إن غياب هذه الرسالة الإيجابية يكمن فى قول " هناك عيب ما بطفلى إنه يحتاج إلى الإصلاح أكثر من التربية ، أو " إن طفلى سيئ ويحتاج إلى الإصلاح بطريقة ما ويعد هذا الأسلوب من أكبر الأخطاء التى يرتكبها الآباء فإن الأطفال بحاجة إلى رسالة واضحة بأنه لا بأس فى أن يكونوا مختلفين ، وأن ذلك شئ متوقع

إن غياب تقبل الواقع يظهر فى عبارة : " هناك عيب ما فى طفلى "

إن تطبيق المهارات الخمس للتربية الإيجابية يجعل قبول ذلك الواقع أكثر سهولة عادة عندما لا يحصل الآباء على التعاون الذى يريدونه فإنهم يبدءون فى الاعتقاد بأن الأطفال سيئون ، أو أن هناك عيبًا ما بهم ولكن مع زيادة الوعى بمدى اختلاف الأطفال فإن الآباء لا يفترضون سريعاً الأسوأ عندما تظهر هذه الاختلافات وبدلاً من مقاومة الاختلافات فإن الآباء يقومون بتربية الأطفال بطرق تظهر مواهبهم المتفردة ونقاط قوتهم مع مساعدتهم على التغلب على نقاط ضعفهم

إن كل طفل عبارة عن مجموعة من الصفات المختلفة والتى يحددها النوع وشكل الجسم وطبيعته ، والشخصية ، والذكاء ، وأسلوب التعلم وعندما تكون واعياً بالاختلافات الممكنة والتداخل بين هذه العوامل ؛ فإن ذلك يجعلك كوالد مستعداً لقبول واحتواء هذه الاختلافات وبهذه الأفكار الموسعة يصبح من الأسهل إدراك أنه لا يوجد طفل أفضل من الآخر ، ولا توجد أية طريقة لجعل أحدهم أفضل من الآخر

إن وجود الاختلافات لا يعنى أن هناك
أسلوباً أفضل من الآخر .

كثيراً ما يفترض الآباء عن طريق الخطأ أنهم يعرفون الأفضل لأطفالهم وحتى إذا كان الطفل شجرة تفاح فإنهم يصرون على مساعدته ليكون شجرة كمثرى جيدة إن مثل هذا النوع من المساعدة يعوق نمو الطفل وعلى الرغم من أن الأطفال قد ولدوا ولديهم نموذج ثابت لما سيكونون عليه وما سيفعلونه فى حياتهم فإنهم بحاجة

إلى قبـول آبـائهم ، وحـبهم ، ووقـتهم واهتمـامهم للتقـدم وتنميـة إمكانياتهم

إن الآباء غير مسئولين عما سيكون عليـه أبنـاؤهم فـى المستقبل ولكنهم مسئولون عن بذل أقصى ما بوسعهم لإخراج ما بأطفالهم كما أنهم بحاجة إلى تذكر أن لكل طفل رحلة وهدف متفرد فى هذا العالم ولا أحد يعلم ما سيصبح عليه الطفل سوى الله

إن الأطفال من الجنة ، و بداخلهم بذور العظمـة وليس للآباء أن يقوموا بتحديد مصائر أطفالهم ولكن بدلاً من ذلك فإن على الآباء أن يوفروا التربية الخصبة للأطفال ليكونوا كما قدر لهم وليس كما يعتقد الآباء إن هذا الدعم الخاص وقبول الاختلافات يحفز الأطفال ويجعلهم يتحلون بالقوة والثقة لتحقيق أحلامهم

اختلاف النوع

يظهر اختلاف النوع بشكل أكثر قوة فى مرحلة المراهقة ولكن مما لاشك فيـه أنـه منـذ اليوم الأول يتضح لنـا أن الأولاد سوف يكونـون أولاداً والفتيات سيكن فتيات وكل طفل بغض النظر عن نوعه عبارة عن مجموعة متوازنة ومتفردة من صفات الذكورة والأنوثة لذا فإن قبول هذا التفرد يعد شيئًا ضروريًا

وكثيراً ما يفترض الوالد أن ما هو مناسب له فهو بالضرورة مناسب لابنـه وهـذا خطأ وبإدراك اختلافات النـوع الشائعة يصبح من الأسـهل أن تتقبل وتحترم سلوكيات واحتياجـات خاصة قد تبدو غريبـة ولا يجـب علينـا افتراض أن مـا ينجح معنـا سوف ينجح دائماً مع أطفالنا

إن نقص الفهم لاختلافات النوع قد يمنع الأمهات من تقدير ما يجب أن يقدمه شريك الحياة ، والعكس صحيح فكثيراً ما تعرف عن

طريق الفطرة ما هو الأفضل بالنسبة للفتاة وليس مناسباً للولد فالأب يعرف أيضاً ما هو أفضل بالنسبة للولد وليس للفتاة وذلك لأننا نميل إلى إعطاء أطفالنا ما قد نريد أو نحتاج ، وليس بالضرورة ما يحتاجون هم إليه

وإذا لم نتعرف على ما تمليه علينا الاختلافات ، فسوف نفترض أن الآخرين يجب أن يتصرفوا بالطريقة التى نتصرف بها نحن وبالوعى بالاختلافات الممكنة ، فإننا لن نفترض على الفور أن هناك خطأ ما عندما لا يتفاعل مع الحياة بالطريقة التى نتفاعل بها نحن معها

احتياجات مختلفة للثقة والاهتمام

إن الصبية عموماً لديهم احتياجات خاصة ولا تعد ضرورية بالنسبة للفتيات ، وبالمثل فإن هناك احتياجات للفتيات قد لا تكون ضرورية بالنسبة للصبية وبالطبع فإن أهم الاحتياجات هو الحب ولكن يمكن إظهار الحب بطرق عديدة ومختلفة ويظهر الوالد الحب بشكل أساسى عن طريق الاهتمام والثقة

إن الرعاية هى استعدادك لمساعدة أطفالك ، واهتمامك بسعادتهم والتعاطف معهم فى كل ما يؤلمهم إن الرعاية هى الحب الذى تراه فى الوجه

إن الرعاية تحفز الآباء للمشاركة ، والاهتمام ، والتأثر بتجارب الأطفال فى الحياة .

وتعد الثقة اعترافاً بأن كل شىء على ما يرام ، إنها إدراك وإيمان بقدرات أطفالك على النجاح والتعلم من أخطائهم ، وهى أيضاً استعداد

لترك كل شيء على ما هو عليه على فرض أن كل شيء سيكون جيداً
إن الثقة تفترض أن طفلك يقوم دائماً بعمل أفضل ما لديه حتى عندما لا يبدو الأمر كذلك وهي تمنح الأطفال الحرية والمساحة لتحقيق شيء لأنفسهم

إن الثقة تحفز الأب لمنح الحرية والمساحة للأطفال لتحقيق شيء لأنفسهم .

بالطبع ، فإن كل طفل بحاجة إلى الرعاية والثقة ولكن بجرعات مختلفة أما المبالغة في منح شيء ما - حتى وإن كان جيداً - فإن أضراره تكون أكثر من فوائده وحتى يبلغ الطفل التاسعة من عمره فإنه بحاجة إلى المزيد من الرعاية والقليل من الثقة وبعد سن التاسعة يبدأ الأطفال تلقائياً بالابتعاد ويصبحون أكثر استقلالاً يمكنك إدراك حاجة الطفل للابتعاد عندما يبدأ في الشعور بالإحراج من سلوكياتك

وفي سن التاسعة تقريباً يبدأ الأطفال في اكتساب شعور منفصل بالذات عن والديهم وهذا ما يسمى بوقت الوعي بالذات ومنذ هذا الحين وحتى بلوغه الثامنة عشر ، فإن الطفل يكون بحاجة إلى مزيد من الثقة ، على الرغم من أن الرعاية مازالت ضرورية

وبغض النظر عن السن ، فإن الصبية يحتاجون إلى المزيد من الثقة بينما تحتاج الفتيات إلى مزيد من الرعاية فالصبي يميل للشعور بالرضا عندما يقوم بعمل شيء بنفسه وعندما يسمح له بعمل أى شيء فإنه يشعر بمزيد من الثقة والفخر على سبيل المثال ، فإنه قد يقاوم مساعدة والدته في ربط حذائه ويصر على أن يربطه بنفسه لكي يشعر بمسئوليته عن نفسه وعلى الجانب الآخر ، فقد تشعر الفتاة بمزيد

من الحب إذا عرضت عليها المساعدة فإن تقديم المساعدة يعد أحد ملامح الرعاية بالنسبة لها ، بينما السماح للصبى بعمل ذلك بنفسه يعد أحد ملامح الثقة بالنسبة له

بغض النظر عن السن ، فإن الصبية يحتاجون إلى الثقة ، بينما تحتاج الفتيات إلى مزيد من الرعاية .

عندما تهتم الأم باحتياجات الصبى الخاصة فإنه يفسر سلوكها على أنه إشارة إلى إنها لا تثق فى أنه بإمكانى عمل ذلك بنفسى وعندما يثق الأب كثيراً فى قدرة الفتاة على التعامل مع الأمور ، فإنها تشعر بعدم الرعاية الكافية وعندما تحصل الفتاة على مساحة كبيرة من الحرية ، فقد تشعر بالرفض ، أو الإهانة أو العزلة أما الصبى ، فقد يشتاق إلى الشعور بأن والديه مدركان لكفاءته ويثقان فى قدراته على رعاية نفسه وعمل الصواب

كثيراً ما تضعف الأمهات أبناءها الذكور عن طريق المبالغة فى القلق عليهم أو الاهتمام بهم بينما يهمل الكثير من الآباء احتياجات بناتهم للرعاية والاهتمام ، وذلك بمنحهم المزيد من الحرية والثقة فى التعامل مع الأمور بمفردهن إن الآباء بحاجة إلى فهم أن الأبناء يكتسبون شعوراً إيجابياً بالذات على أساس الثقة التى يحصلون عليها ، بينما تكتسب الفتيات شعوراً إيجابياً بالذات على أساس الاهتمام والرعاية التى يحصلن عليها

الاستمرار في الثقة والرعاية

إن أكبر التحديات في الحياة بالنسبة للمرأة هي الثقة في الآخرين مرة أخرى بعد أن تم جرحها ، أما بالنسبة للرجل فهي البقاء في تحفز أو الاستمرار في الرعاية وبشأن التفاعل مع الصعوبات التي تعترض العلاقات الاجتماعية ، فإن المرأة تشكو كثيراً قائلة " إنني لا أحصل على ما أحتاجه (أي " إنني لا أستطيع الثقة به ليمنحني ما أحتاج إليه ") بينما يشكو الرجال بأن " لا شيء أقوم به يسعدها ، فلماذا أهتم ؟ " ، (أي " إنني لن أهتم بعد الآن ! ") وتشكو النساء كثيراً " إنه لم يعد يهتم ، ويشكو الرجال قائلين " من الصعب إرضاؤها ، لهذا فلقد توقفت عن الاهتمام

إن هذه الاختلافات في الميول تبدأ في الطفولة لقد جاء الأولاد والفتيات إلى هذا العالم واثقين في الآخرين ومهتمين بهم بنفس القدر وبينما يعانون من التجاهل أو الألم من عدم الوفاء بالاحتياجات والرغبات ، فإن الأولاد يستجيبون لذلك بالقليل من الاهتمام ، بينما تستجيب الفتيات عن طريق فقدان الثقة في الآخرين والتحدي الذي يواجه الوالدين هو منح الفتاة جرعات أكبر من الرعاية والتفاهم والاحترام حتى تستمر في الثقة في الآخرين وعلى الجانب الآخر ، فإن التحدي الذي يواجه الوالدين هو منح الولد جرعات إضافية من الثقة ، والقبول ، والتقدير ليضل متحفزًا

إن التحدى الذى يواجه الآباء هو منح الفتاة جرعات أكبر من الرعاية ، والفهم ، والاحترام حتى تستمر فى الثقة فى الآخرين .

إن الفتاة بحاجة أكبر للشعور بأنها تستطيع الثقة فى والديها وتفهمهما لمشاعرها ورغباتها واحتياجاتها إنها بحاجة للشعور بالأمان وبإمكانية اعتمادها على دعم والديها ويتم الوفاء بهذه الاحتياجات عن طريق مشاركة المشاعر وطلب المساعدة فعندما تتألم فإنها تكون بحاجة لمعرفة أن والديها سيقدمان مزيداً من الرعاية وعندما تحصل على الرعاية التى تحتاج إليها فإنها تستطيع الشعور بالثقة فى الآخرين إن الفتاة الواثقة هى فتاة سعيدة ومحققة لأهدافها أما التى لا تشعر بالثقة فإنها تشعر بعدم القيمة ورفض الدعم ، وعدم القدرة على الحب

أحياناً إذا شعرت الفتاة بالعجز عن الحصول على احتياجاتها ، فقد تكبح أنوثتها وتصبح مثل الصبى بحاجة لمزيد من الحرية ، والثقة والقبول والتقدير وبالنسبة لهذه الفتاة فإنه لمن المؤلم أن تحتاج إلى الرعاية ولا تحصل عليها ، لذا فإنها تنكر جانبها الأنثوى ويظهر الجانب الذكورى باحتياجاته

عندما يتم إهمال الفتاة ، فإنه يكون من المؤلم كثيراً الاستمرار فى الاحتياج للاهتمام دون الاستجابة لها ، ومن هنا فإنها تصبح أكثر ذكورة .

إن ذلك لا يعنى أن الفتاة التى تتسم بالكثير من الصفات الذكورية قد تم جرح جانبها الأنثوى ، ولكن قد تكون ذات طبيعة نشطة ، والتى قد تجعلها تبدو أكثر ذكورة وعلى الرغم من أنهن يتصرفن مثل الصبية ، فإنهن مازلن فتيات لذلك فإنهن مازلن بحاجة إلى مزيد من الرعاية والفهم والاحترام

وبالطبع فإن الصبى يحتاج إلى الاهتمام والفهم والاحترام للشعور بالأمان والثقة ، ولكن الأهم بالنسبة له هو التحفيز إنه بحاجة للتحفيز ، وإلا فسوف يتوقف عن الاهتمام وعندما يتوقف الصبى عن فسوف يصيبه الشعور بالملل ويصبح غير متعاون ، وقد يعانى من صعوبات فى التعلم أما عندما لا يتم تحفيزه ، فسوف يفقد تركيزه ويصبح إما محبطاً أو شديد النشاط ؛ لذا فإن الطفل بحاجة أكبر إلى التحفيز

إن التحدى الذى يواجه الآباء بشأن الصبية هو منحهم جرعات إضافية من الثقة والقبول والتقدير لكى يظلوا متحفزين .

ولكى يهتم الصبى ، فإنه بحاجة إلى التحفيز عن طريق المكافآت والإحساس بالنجاح إنه بحاجة لتلقى رسالة واضحة بأن بإمكانه عمل ما يسعد والديه وعندما ينجح في إسعاد والديه ، فإنه يستمر فى التحفيز ، وإلا فسوف يصبح ضعيفاً وغير مبال وتعد المكافآت الإيجابية عن السلوك الصحيح إشارات واضحة لنجاحه

بينما يعتبر منح المساعدة للفتاة هو ما يجعلها تشعر بالتميز ، وأنه يتم الاهتمام بها ، فإن الصبى قد يعتبر ذلك إهانة إن عرض المساعدة عليه قد يشير إلى عدم ثقتك به لعمل ما هو مطلوب منه أحياناً ما يكون أقصى اهتمام يمكنك منحه للصبى هو السماح له بالحرية لعمل الأشياء بنفسه وحتى إذا كان ذلك يعنى أنه سوف يفشل ، فعليك أن تثق بأنه سوف يتعلم الدرس وأرجو أن تتذكر ، إذا فشل بالفعل ، فلا تقل له " لقد قلت لك ذلك !

إن تقديم المساعدة للفتاة قد يجعلها تشعر بالاهتمام ولكن الصبى يعتبرها إهانة .

بالطبع فإن الفتاة تحتاج إلى الشعور بالثقة والقبول والتقدير أيضاً ولكن بالنسبة للولد ، فلكى يتم تحفيزه فإنه بحاجة لجرعات أكبر من هذه الأشياء إن الصبى يهتم أكثر عندما يتم رؤيته على أنه كفء ومقبول كما هو إن الجرعات الكبيرة من الثقة تجعل الصبى يشعر بالكفاءة ويعد التقدير أفضل أنواع الوقود فعندما يشعر الصبى بالتقدير لما يفعله فإنه يشعر بالحافز لعمل المزيد فلا يوجد محفز أقوى من النجاح نفسه

الأولاد من المريخ ، الفتيات من الزهرة

إن فهم أن للأولاد احتياجات مختلفة يساعد الوالدين (خاصة الأم) على إجراء تعديلات صائبة فى منحهم ما يحتاجون وبالمثل فعن طريق فهم احتياجات الفتيات الخاصة يستطيع الوالدان (خاصة الأب) إجراء التعديلات اللازمة لمنح الفتاة ما تحتاجه لا يكفى أن نحب أطفالنا ونمنحهم ما نريد منحه لهم بل علينا تعديل أساليب حبنا ودعمنا للوفاء باحتياجاتهم الخاصة وعندما نتذكر أن الصبية (مثل الرجال) من المريخ والفتيات (مثل النساء) من الزهرة فإن ذلك يجعل من التربية أمراً أكثر سهولة

أحياناً إذا شعر الولد بعدم القدرة على الحصول على الثقة والقبول والتقدير الذى يحتاج إليه فقد يكبح صفاته الذكورية ويصبح مثل الفتاة بحاجة لمزيد من الرعاية والفهم والاحترام وبالنسبة لهذا الولد فإنه سيشعر بالألم الشديد إذا استمر فى الحجة للثقة

دون الحصول عليها ، لذا فإنه ينكر جانبه الذكورى ويطغى عليه الجانب الأنثوى باحتياجاته وعندما يتم الاهتمام به فقد يستجيب إلى ذلك بأن يصبح أكثر احتياجاً ويريد أن يشعر بالاهتمام بدلاً من الحرية

عندما يتم الاهتمام بالولد فقد يستجيب إلى ذلك بأن يصبح أكثر احتياجاً .

إن هذا أيضاً لا يعنى أن الولد الذى يتسم بمزيد من الصفات الأنثوية قد جرح فى جانبه الذكورى ولكنه قد يكون ذا طبيعة شديدة الحساسية ولهذا فإنه يبدو أكثر أنوثة إن الصبية مرهفى الحس لديهم مستويات مرتفعة من الهرمونات الأنثوية ، والقليل من هرمونات الذكورة ، لذلك فإنهم يعبرون أكثر عن ميول أنثوية

لقد أوضحت بعض البحوث أن الرجال الموهوبين والعديد من الرجال الذين يستخدمون اليد اليسرى لديهم اختلافات فى المخ عن الرجال الآخرين إن عقولهم تشبه عقول النساء كثيراً بها بلايين من الوصلات العصبية بين نصفى المخ وهذه الفروق فى المخ ـ مع الاختلافات فى الهرمونات ـ تعد هى المسئولة عن جعل الأولاد أكثر حساسية وعلى الرغم من أن هؤلاء الصبية لديهم المزيد من السمات الأنثوية فإنهم لا يزالون صبية وبحاجة لمزيد من الثقة والقبول والتقدير

إليك فيما يلى بعض النقاط البسيطة لتدوينها فى ذاكرتك حتى تتذكر أن الأولاد من المريخ والفتيات من الزهرة

الأولاد من المريخ	الفتيات من الزهرة
إن الأولاد بحاجة إلى مزيد من الحب والاهتمام وتقدير ما يقومون به والتأكيد على قدرتهم على عمله بدون مساعدة ، وتقدير الاختلاف الذى يحدثونه	إن الفتيات بحاجة لمزيد من الحب وتقديرهن لشخصهن والاهتمام بما يشعرن به ، وما يردنه
يحتاج الأولاد إلى الإعجاب بما يقومون بعمله فعليك بتقدير ما يفعلونه	تحتاج الفتيات إلى الفخر بشخصياتهن ؛ فامتدحهن
يحتاج الأولاد إلى المزيد من التشجيع والتحفيز	تحتاج الفتيات إلى مزيد من المساعدة والتطمين
يشعر الولد أو الرجل بالسعادة الغامرة عندما يشعر بأن الآخرين يحتاجون إليه وأنه بإمكانه مد يد العون بينما يصاب بالإحباط عندما يشعر بعدم الحاجة إليه أو عدم كفاءته لإنجاز مهمة موكله له	تشعر الفتيات أو المرأة بالسعادة الغامرة عندما تشعر أنه بإمكانها الحصول على الدعم الذى تحتاج إليه وتشعر بالإحباط عندما تشعر بأنها غير قادرة على الحصول على الدعم الذى تبغيه ، وأن عليها عمل كل شىء بنفسها
يحتاج الأولاد بشكل أساسى إلى الثقة والقبول ، والتقدير لكى يهتموا ويصبحوا متحفزين	تحتاج الفتيات بشكل أساسى إلى الرعاية والفهم ، والاحترام لكى يستطعن الثقة فيمن حولهن

السيد المصلح

إن أكثر الأخطاء شيوعاً بين الآباء هو تقديم الحلول بدلاً من التعاطف عندما يشعر أطفالهم بالحزن ويحتاجون للتعبير عن رفضهم للحياة إن الرجل بطبيعته يحب حل المشاكل ، وكثيراً ما يفخر بأنه " السيد المصلح ولا يتذكر الآباء أن الأطفال أحياناً يريدون شخصاً يتفهم سبب حزنهم بدلاً من تقديم الحلول عندما يحصل الأطفال دائماً على الحلول ؛ فإنهم يتوقفون فى النهاية عن إطلاع آبائهم على ما يعتمل فى صدورهم من مشاعر

على المريخ ، يتحدثون عن المشاكل عندما يبحثون عن الحلول ، وإلا فإنهم يتوقفون عن الحديث " إذا لم يكن لديك شيء تستطيع عمله بشأن ذلك ، فانس الأمر " أما على الزهرة ، فالأمر عكس ذلك فإن أسلوبهم هو " إذا لم يكن هناك شيء تستطيع القيام به ، فعلى الأقل يمكننا التحدث بشأن الموضوع إن الرجال بصفة عامة لا يفهمون أن النساء يسعدن كثيراً لمجرد مشاركة الآخرين آلامهن

وبنفس الطريقة ؛ فإن الآباء يميلون إلى تجاهل مشاكل أطفالهم عن طريق تقديم الحلول دون إدراك أنهم يشعرون بالتجاهل أو بالتقليل من شأنهم لقد فسرت لى ابنتى ذات مرة السبب فى عدم حبها للمساعدة فى استذكار الرياضيات من قبل أحد أصدقائى فقالت " كلما يكون لدىَّ مشكلة يقول " الأمر بسيط ، إن ذلك يجعلنى أشعر بأننى غبية لأننى لا أعرف الحل

عندما لا يتعاطف الآباء أو يستمعون إلى رفض أطفالهم ومعارضتهم للحياة ، فإن الأطفال يفشلون فى تفسير قصدنا فعندما يكون لدى الوالدين حلول سهلة ، فقد يشعر الطفل وكأن العيب عيبه هو ، أو أنه يبالغ فى الأمر ، بدلاً من الشعور بالأمان وقبل أن يفكر الطفل فى مدى شعوره بالحزن ، يجب أن يشعر أولاً بالأمان لمشاركة والديه

مشاعره وعندما يمنع الوالدان أنفسهما عن تقديم الحلول السريعة يحصل الأطفال على الثقة والرعاية التى يحتاجون إليها

إليك فيما يلى بعض الأشياء التى قد يقولها الأب ، والتى قد تؤدى إلى تحطيم مشاعر الطفل

لا تقلق بشأنه

إنه ليس بالأمر الخطير

وما المشكلة إذن ؟

إن الأمر ليس بهذه الصعوبة

إنه ليس بهذا السوء

إن هذه الأشياء تحدث كثيراً

إن ذلك يدعو للسخرية

إن هذا ما يجب عليك عمله

عليك فقط بعمله

إننى لا أفهم ذلك

ادخل فى الموضوع

سوف يكون الأمر على ما يرام

إنه ليس بهذه الأهمية

تعاملْ مع الأمر فحسب

ما الذى تريدنى أن أفعله ؟

لماذا تخبرنى بذلك ؟

ومع زيادة الوعى بأنهم قد يحطمون مشاعر أطفالهم دون أن يدروا يستطيع الآباء أن يكونوا أكثر فعالية فى منح الدعم الذى يحتاج إليه كل من الصبية والفتيات وعلى الرغم من أن النساء يشكون من عدم استماع أزواجهن إليهن ، فقد ينسين كثيراً الاستماع إلى أطفالهن وبدلاً من منح الطفل مساحة ليعبر عن حزنه أو يأسه فيها ، فإنهن أيضاً سوف يحاولن إصلاح الأمر

إنه لمن الجيد أن تستطيع حل المشاكل عندما يكون هذا هو ما يطلبه طفلك ولكن فى معظم الحالات ، فإن على الآباء أن يستمعوا كثيراً ويتكلموا قليلاً حتى يستطيع الأطفال أن يبوحوا بمشاعرهم بقدر أكبر وعن طريق التخلى عن محاولة حل مشكلات أطفالك ، فسوف تصبح مهمتك أكثر سهولة ، وسوف يصبح أطفالك أكثر سعادة

سيدة المنزل

إن أكثر الأخطاء الشائعة التى تقع فيها الأمهات هى تقديم النصيحة عندما يسىء أطفالهن السلوك أو يرتكبون الأخطاء أو يبدون فى حاجة إلى المساعدة إن النساء يحببن تحسين الأشياء فى الحياة وفى المنزل وهذا لا يعنى أن الرجال لا يريدون تحسين الأشياء ولكن ما يعتقده الرجل هو أصلحه حين ينكسر ، وإلا اتركه وشأنه

تعتقد النساء أنه مهما كان الأمر جيداً ، فإنه يمكن دائماً أن يكون أفضل .

عندما تحب امرأة رجلاً ، فإن رغبتها فى أن تكون " السيدة التى تعمل على تحسين المنزل " تجعلها تصب كل تركيزها عليه وكثيرا ما يرفض أسئلتها ونصائحها وعندما تصبح المرأة أمًّا ، فإنها تحول تركيزها إلى الأطفال ينبغى أن نتذكر أن الأطفال ليسوا بحاجة للتحسين مثلما هم ليسوا بحاجة إلى الإصلاح

عندما يزداد قلق الأم ، أو عندما تقدم المزيد من النصائح فإن ذلك يغرق الأطفال فى بحور الرعاية ويحرمهم من الثقة التى يحتاجون إليها إن الأولاد على الأخص هم الذين يتضررون بشدة بسبب ميل الأم للشعور بالقلق ، وضرورة التصحيح ، وإسداء النصح هناك قاعدة جيدة تقول مقابل كل مرة تقومين فيها بتصحيح شىء فعله طفلك ، احرصى على تقديره عند قيامه بشىء جيد ثلاث مرات فإن ثلاث إيجابيات فى مقابل سلبية واحدة تعد نسبة جيدة

مقابل كل مرة تقومين فيها بتصحيح شىء فعله طفلك ، احرصى على تقديره عندما يفعل شيئًا جيدًا ثلاث مرات .

والأفضل من تصحيح الأطفال مباشرة عن طريق النصح هو توجيههم للسلوك الصحيح ببساطة فبدلاً من قول يجب أن تكون لطيفاً مع أختك ؛ يمكنك قول هلا كنت لطيفاً مع أختك ؟ إننى أريدكما أن تتصالحا

فعند إعطاء الأطفال توجيهات جديدة ، فإنك بذلك تركز على النجاح ، وليس على ما فعلوه بشكل خاطئ وبالتركيز على ما تريده والفرصة لعمل ذلك تقل مقاومة الأطفال ثم عندما يستعد الطفل للتفسيرات ، فسوف يسأل ويتجاوب معك

فيما يلى بعض الأمثلة

لقد تركت طبقك على المائدة	هلا أحضرت طبقك إلى الحوض ؟
لا تصرخ فى المنزل	أرجو أن تتحدث بهدوء ، أو (للأطفال الأكبر سناً) ، أرجو ألا تصرخ
إن حجرتك مازالت فى فوضى عارمة	هلا نظفت حجرتك ؟
إن حذاءك غير مربوط	هلا ربطت حذاءك ؟
إننى منتظر هنا منذ ثلاثين دقيقة ما دمت تعرف أنك ستتأخر ، فكان عليك أن تبعث برسالة أو تجرى مكالمة	إذا كنت تعرف أنك ستتأخر ، هلا أرسلت رسالة أو أجريت مكالمة ؟ فلقد انتظرت لمدة ثلاثين دقيقة
لو أنك كنت أكثر نظاماً ، لما نسيت	أرجو أن تقضى المزيد من الوقت فى التنظيم ، وبذلك لن تنسى شيئاً

إن استخدام المهارات الخمس للتربية الإيجابية لخلق التعاون تحرر المرأة من الحاجة لإلقاء المحاضرات أو تصحيح أطفالهن فالأطفال يتعلمون تلقائياً ما هو صواب وجيد عن طريق النجاح فى عمل المطلوب منهم

وعندما تقوم الأم بتصحيح سلوك الطفل أو إسداء نصيحة مباشرة للطفل ، فإن الرسالة التى يتلقاها هى أنه ليس جيداً بالقدر الكافى ، أو أن هناك عيباً ما به نعم ، قد يشعر الطفل باهتمام أمه به ، ولكنه لن يشعر بثقتها فيه وكشخص كبير ، فإن هذا الطفل قد

يشعر بأنه محبوب من قبل والدته ، ولكنه لن يفهم سبب كل هذا الخوف أو عدم الثقة لتجشم المخاطر

متى تكون النصيحة مطلوبة ؟

إن النصيحة ليست شيئاً سيئاً فى كل الأحوال ، فعندما يطلب الأطفال النصيحة فإنها تكون مفيدة للغاية. والمشكلة هنا هى أن الأمهات تسدى الكثير من النصائح ؛ وكنتيجة لذلك ، فإن الأطفال يتوقفون عن الاستماع وعندما يرفض الأطفال سماع النصيحة فإنها تؤدى إلى عكس المرغوب فيه وهذا يعنى أن الطفل يبنى جداراً تدريجياً ضد طلب النصيحة عندما يحتاج إليها إن إسداء النصح يعد جيداً عندما يطلبها الطفل وإذا لم تكثر من إسداء النصائح لطفلك ، فسوف يطلبها منك كثيراً عندما يكبر

إن الأولاد أكثر حساسية من الفتيات بشأن الحصول على الحلول فالفتاة سوف تقاوم ، ولكنها لن تتوقف عن البوح بمشاكلها لوالديها وطلب النصيحة ، أما الولد فسوف يفقد الحماس تماماً عندما يقوم الأب أو الأم بإسداء نصيحة صريحة للولد ، فإنه يتوقف عن البوح بمشاكله لوالديه ، كما سيتوقف عن توجيه الأسئلة لهما ، والأهم من ذلك أنه سوف يتوقف عن الاستماع لأى منهما !

إن الكثير من الإصلاح يجعل الفتاة تشعر بعدم الأمان فى مشاركة والديها مشاكلها ، بينما المزيد من محاولات التحسين يجعل الولد يرفض الاستماع .

إن الأمهات يسعين إلى إسداء النصيحة حتى لا يعانى أولادهن من المشاكل طوال الوقت ولكن هذا الدعم حسن النية يقتل الإرادة لدى الصبى وتصبح أهم شكوى لدى الأم إنه لا يخبرنى بشىء ! إنه لا يستمع إلى " إن الأمهات بحاجة إلى المزيد من الثقة بأن أطفالهن سوف يتعلمون بأنفسهم ، أو أنهم سوف يسألون عندما يحتاجون للمساعدة

الأولاد ينسون والفتيات يتذكرن

هناك فارق كبير بين الأولاد والفتيات ، وهو أن الأولاد ينسون والفتيات يتذكرن فكثيراً ما تشعر الأم بالإحباط لأنها تتوقع أن يتذكر الولد أشياء قد طلبتها منه ويشعر الأب كثيراً بالإحباط لأن ابنته تميل إلى التحدث أكثر عن المشاكل بشكل يرى أنه مبالغ فيه لنظر إلى سبب ظهور الاختلافات الشائعة

إن الرجال والأولاد يتعاملون مع الضغوط بأن يركزوا على شىء واحد مشكلة واحدة يجب حلها أو مهمة واحدة يجب إنجازها وكلما ازدادت الضغوط ، ازداد ميلهم إلى نسيان كل شىء فيما عدا هذه المهمة ويمكن للرجل أن يركز بشدة فى عمله حتى إنه قد ينسى بسهولة عيد ميلاده ، أو عيد زواجه ، أو حتى عيد ميلاد طفله

تحت الضغوط يميل الأولاد إلى التركيز بينما تميل الفتيات إلى المزيد من الحديث .

كثيراً ما تسىء النساء فهم هذا الفارق وتفسر نسيان الرجل بأنه عدم اهتمام فعندما تكون متوترة ، فإنها تميل إلى التذكر أكثر فمن

الصعب على المرأة أن تنسى أموراً ومسئوليات مهمة عندما تكون معرضة للضغوط ؛ ولهذا فإنها بعد يوم عصيب تحب أن تسترجع كل ما حدث في يومها هذا وتتحدث عنه ، بينما يفضل الرجل نسيان كل المسئوليات ومشاهدة التلفاز أو قراءة الصحف

إن هذا النوع من النشاط المركز يجعل الرجل أكثر استرخاء ، بينما تفضل المرأة التوسع والتحدث عن يومها ، واسترجاع كل التفاصيل وحكاياتها إن الرجل ينسى ما يسبب التوتر لكى يتحرر منه أما المرأة فلكي تتحرر منه فإنها تتذكره

إن هذا الفارق هو ما يفسر السبب الذى يجعل الرجل والمرأة يسيئان فهم بعضهما البعض معظم الوقت إن فهم هذا الفارق لن يجعل علاقاتنا أكثر قوة فقط ، ولكنه سوف يساعدنا أيضاً على فهم ومساندة أطفالنا بشكل أفضل

إن فهم الفوارق يساعدنا على فهم ومساندة أطفالنا بشكل أفضل .

وفى معظم الوقت ، عندما تبدو الفتاة أنها تشكو ، فإنها فى الواقع بحاجة للوقت لتتذكر يومها وتتحدث عنه إن ذلك يساعد الأب على فهم سبب وجوب عدم انتظار معرفة جوهر المشكلة ثم إعطاء الحل إن الفتاة بحاجة للوقت والاهتمام وتركيز والدها على كل كلمة وبإصغائه لها بصدق بدلاً من التظاهر بالاستماع ، سوف يشبع احتياجاتها

إن الفتاة بحاجة إلى إصغاء والدها الكامل حتى تتخلص من التوتر الذى عانت منه فى يومها وبتطبيق مهارات التربية الإيجابية ينبغى على الوالدين أن يحرصا على عدم القفز فجأة نحو المكافآت

أو الاستبعاد المؤقت فإن الفتاة بحاجة لمزيد من الوقت لمشاركة والديها مشاكلها والتعبير عن رفضها والحديث هو أحد أفضل الطرق بالنسبة للفتاة للتحرر من ضغوط يومها

كثيراً ، عندما ينسى الصبية الصغار أن يقوموا بعمل ما طلبته الأم ، فإن الأم تشعر بأنه لا يستمع إليها إنه يستمع فى حالات كثيرة ولكنه ينسى وعندما يكون الطفل معرضاً للضغوط والتوتر ، فإنه يميل إلى رفض جميع الرسائل التى تصيبه بالتوتر وعندما تطلب الأم منه شيئاً أو تشكو منه ، فإن تلك تعد رسالة تصيبه بالتوتر ، ولذلك فإنه يميل إلى نسيانها

عندما تستخدم الأم مشاعر الحزن لدعم طلبها للطاعة ، فإنه ينسى هذه الرسائل ويمكن للأم الاستفادة من هذه الفكرة فلكى تجعل ابنها يتذكر طلباتها ، فإنها بحاجة إلى تقديمها بصيغة إيجابية إذا تركت المشاعر السلبية وقدمت طلباتها بصيغة إيجابية فسوف يميل طفلها للتذكر والاستجابة وحتى يبلغ الطفل سن التاسعة ؛ فإنه عندما ينسى فإن ذلك ليس خطأه إذ إنه من المتوقع أن ينسى فى بعض الأحيان بعض الرسائل ، وخاصة تلك التى تبعث على التوتر

اختلاف الأجيال

إن كل جيل مختلف عن سابقه وعندما يحتوى الآباء الاختلافات ، فلن يتوقع الأطفال الرفض من قبل آبائهم عندما يصلون إلى مرحلة المراهقة بسبب اختلاف طرق تفكيرهم فى هذه المرحلة إن العديد من الناس اليوم يعتقدون عن طريق الخطأ أن مشاكل اليوم ناتجة عن زيادة حرية الأطفال بالطبع فإن ذلك جزء من المشكلة ، ولكن تقييد الحرية بشكل كامل لن يكون هو الحل إن الحل هو تقوية

الـروابط بـين الوالـد والطفـل ، وذلـك باسـتخدام مهـارات التربيـة الإيجابية

إن تقييد الحرية بشكل كامل ليس هو الحل ،
بل الحل هو تقوية روابط التواصل بين الطفل ووالده .

إن الاختلاف لا يعنى أن هناك من هو أفضل مـن الآخـر وعنـدما يكون الآباء متفتحين بشـأن طبيعـة سـن المراهقـة ، فـإن المـراهقين لـن يشعروا بأن عليهم الابتعاد عـن والـديهن للحصـول علـي القبـول الـذى يحتاجون إليه من الآخرين . وحتى إذا كان الوالد محباً ومهتمًا للغايـة بأبنائه ، ولكنه ليس متفتحاً ، فإن المراهق سيشعر بـالتحفز للمعارضـة والتمرد ، وذلك لكسر حدوده الضيقة فإذا تمسكت بقيمـك بشـأن مـا هو جيد مع عدم إدانة الآخرين فسوف يشعر المراهق بأنه من الأمـان أن يـأتى إليـك ويطلـب مسـاعدتك وإلا ، فسـوف يحطـم خطـوط التواصل

ثقافة العنف

إن المراهقين اليوم بحاجـة إلى مزيـد مـن خطـوط التواصـل المفتوحـة والواضحة مع آبائهم فالتحـديات التـى يواجههـا المراهقـون كـثيرة وبدون الوالدين سوف يكون من الصعب ألا يتأثروا بالسلبيات الموجـودة فى المجتمع والمراهقون مستعدون للتأثر بضغوط أقرانهم فإذا لم يكن لديهم أساس قوى للتواصل الإيجابيى مع والديهم ، فسوف يكـون مـن الصعب عليهم التمسك بقيمهم ورغباتهم

وبدون التواصل مع والديه فمن السهل أن ينجرف المراهق فى التيارات السلبية للحياة ويمكن أن يكون المراهقون والأطفال شديدى الضعف وبدون المساندة القوية من المنزل فمن السهل أن يستسلم الأطفال لضغوط أقرانهم فيخوضوا تجارب إدمان المخدرات والخمور والعنف ، والسرقة والكذب والغش وذلك للحصول على القبول وعندما لا يشعر المراهق بالقبول في المنزل فلن يمانع فى التخلى عن قيمه للسعى وراء القبول من قبل أقرانه

عندما لا يشعر المراهقون بالقبول فى المنزل ، فإنهم سوف يسعون للحصول على القبول من أقرانهم .

إن المراهقين اليوم يعيشون أجواء مشحونة بثقافة العنف إنهم أكثر حساسية من أى جيل سابق ، وهذا يعنى أنهم يتأثرون سريعاً بالبيئة التى يعيشون فيها وعندما لا يكون المراهقون متفتحين أو شديدى الحساسية فإنهم لا يتأثرون بهذا القدر بما يدور فى العالم من حولهم أما فى مجتمعنا المتحرر ومع وجود العديد من الخيارات فإن أطفالنا أكثر عرضة للتأثر بالآخرين وتفاحة واحدة فاسدة تفسد سلة مليئة بالتفاح

فمن ناحية يشعر المراهقون بحاجة صحية لمزيد من الاستقلال ومن ناحية أخرى ، فإنهم يكونون بحاجة إلى مساندتنا أكثر من أى وقت سابق ولكى يتم منح هذه المساندة أو الدعم بطريقة فعالة فعلى الآباء أن يتراجعوا عن محاولات الإصلاح والتحسين وأن يكونوا ذوى عقول متفتحة ليكونوا المصدر الذى يرغب الأطفال فى الحصول منه على المساندة الإيجابية

عندما نريد التعبير عن آرائنا يجب أن نحرص على منح أطفالنا الدعم لأن لديهم آراء مخالفة لآرائنا فعندما يصر الآباء على التفكير بطريقة واحدة ومحددة ، فإن المراهقين يصرون على التفكير فى الاتجاه المضاد كن متفتحاً وسوف يتخذ أطفالك قرارت نابعة من إرادتهم الحرة بدلاً من مجرد التمرد ضدك فعندما ينشأ الأطفال فى بيئة متفتحة وتتقبل الاختلافات ، فإنهم لن يشعروا بالضغط ليكونوا مثل أقرانهم ولكنهم سوف يرفضون ويؤكدون على حقوقهم فى كونهم مختلفين وذوى إرادة قوية

كن متفتحاً وسوف يتخذ أطفالك قرارات نابعة من إرادتهم الحرة بدلاً من مجرد التمرد ضدك .

ولكى نساند أطفالنا يجب علينا التراجع عن إسداء النصح دون داع ، وإصدار الأحكام الصارمة وتقديم الحلول للحفاظ على التواصل ومن حسن الحظ ، فإن الوقت مناسب دائماً لفتح خطوط التواصل بينكم إن استخدام مهارات التواصل الإيجابية وتطبيق الرسائل الخمس الإيجابية قد يفتح خطوط التواصل فى أى سن

الطباع المختلفة

كما ناقشنا فى الفصل الرابع ؛ فإن هناك أربعة طباع أساسية هى رهافة الحس النشاط ، سرعة الاستجابة ، التفتح

١. إن الأطفال مرهفى الحس لديهم مشاعر قوية ، ويسعون بالجدية والرغبة فى سبر أغوار الأمور

٢. الأطفال النشطون لديهم إرادة قوية ، ويجابهون المخاطر ، ويرغبون فى أن يكونوا فى بؤرة الاهتمام

٣. الأطفال سريعوا الاستجابة متفتحون وأذكياء ويحتاجون إلى المزيد من الإثارة ؛ ولذلك فإنهم ينتقلون من شىء لآخر طوال الوقت

٤. الأطفال المتفتحون مهذبون ومتعاونون لذا فإنهم يتبعون التعليمات جيداً ولكنهم يقاومون التغيير

وعلى الرغم من أن معظم الأطفال لديهم ولو جزء بسيط على الأقل من كل طابع ، فإن أحد هذه الطباع أو اثنين منها تكون هى المسيطرة وعن طريق فهم اختلاف هذه الطباع ، يمكن للآباء بسهولة تحديد طباع طفلهم المسيطر ، ويعرفون ما يحتاج إليه هذا الطفل بناءً على ذلك (راجع الفصل الرابع لتحديد الاحتياجات والمهارات الخاصة المطلوبة لتربية الأطفال فى ضوء هذه الطباع)

عندما تختلف طبيعة الطفل عن والديه ، فإذا لم يعرف الوالدان الطباع الأربعة فسوف يكون من الصعب تربية هذا الطفل وقد تكون هناك جراح لا داعى لها بسبب عدم معرفة الوالدين وتفهمهم لهذه الاختلافات البسيطة والأساسية

إذا لم يعرف الوالدان الطباع الأربعة
فسوف يكون من الصعب تربية أطفالهما

كثيراً ما تكون أكثر المشكلات التى يواجهها الآباء للتوافق مع أطفالهم هى عدم موافقتهم على احتياجات أبنائهم إن الوالد المتفتح سوف يعرف بالفطرة ما يحتاجه الطفل المتفتح ولكن إذا كان الوالد

موهف الحس أو نشطاً أو سريع الاستجابة ، فإنه لن يعرف عن طريق الفطرة ما يحتاجه الطفل إننا كآباء لا نستطيع دائماً فرض أن ما يصلح لنا يصلح لأطفالنا والنتيجة لن تكون معاناة الطفل فقط ، بل معاناة الآباء أيضاً

على سبيل المثال ، بدون فهم الطباع المختلفة ، فإن الوالد لن يغضب فقط من مقاومة طفله المتفتح للتغيير ، بل لن يستطيع أيضاً منح طفله التناسق والتكرار الذى يحتاج إليه

وعلى الجانب الآخر ، فإن الوالد المتفتح والذى لا يحب التغيير ولكنه يحب التكرار ، قد يغضب من طفله سريع الاستجابة الذى لا ينهى أى شىء أبداً فبدون هذا الوعى المهم لن يمنح الآباء الأنشطة المختلفة التى يحتاجها الطفل

كيف تتغير الطباع؟

عندما يتعلم الآباء كيفية تقبل الطباع المختلفة والتعامل معها ، فسوف تتغير إلى الأفضل تلقائياً قد يبدأ بعض الأطفال بالقليل من الطباع الأربعة ، ثم ينتقلون تدريجياً خلالها جميعاً طوال حياتهم وعندما يتم تغذية أحد هذه الطباع ولو لفترة قصيرة على الأقل ، فإنها سوف تتحول إلى التالية إليك فيما يلى بعض التغيرات التى يجب توقعها

الأطفال مرهفو الحس الذين يحبون سبر أغوار الأمور ويتحلون بالجدية يتفتحون تدريجياً ويصبحون أكثر مرحاً مع احتفاظهم بسماتهم الأصلية كما أنهم يصبحون أسرع استجابة عندما يشعر الطفل الجاد بأنه يتم الاستماع إليه ، فإنه سوف يصبح متفتحاً ومرحاً لفترة

والأطفال سريعو الاستجابة المتفتحون والمرحون والذين يحتاجون لمزيد من الإثارة ـ بينما ينتقلون من شيء لآخر ـ يتعلمون تدريجياً التركيز ويكونون أكثر انضباطاً ، ويلزمون أنفسهم بالجدية في العلاقات والعمل أى أن الأطفال يصبحون متفتحين وعندما يكون على الطفل الانفعالى عمل أشياء كثيرة ، فإنه يبدأ فى إيجاد الشيء الذى يحبه بالفعل ، ويصبح أكثر تركيزاً لفترة

أما الأطفال ، والذين يتميزون بالأخلاق الحسنة والتعاون واتباع التعليمات بشكل جيد ولكنهم يقاومون التغيير فإنهم يصبحون تدريجياً أكثر تحفزاً ، وحكمة ، ومرونة إنهم يصبحون نشطين وعندما يكون لدى الطفل المتفتح روتين ، فإنه يشعر بالأمان الكافى لخوض المخاطر وتجربة أشياء جديدة

وبالنسبة للأطفال النشطين ذوى الإرادة القوية والذين يخوضون المخاطر ويريدون أن يكونوا فى بؤرة الاهتمام ، فإنهم يصبحون تدريجياً عاطفيين ومتعاونين فى خدمة الآخرين أى أنهم يصبحون أكثر حساسية وعندما يحصل الطفل النشط على الإرشاد والتنسيق الكافيين ليشعر بالكفاءة والنجاح فى تحقيق أهدافه فإنه يصبح أكثر حساسية وإدراكاً لاحتياجات الآخرين ويتمنى خدمتهم

أنشطة ما بعد الظهيرة

بناءً على هذه الطباع المختلفة ، يمكننا رؤية الأنشطة الأكثر ملاءمة لكل طفل ومع أخذ كل الطباع فى الاعتبار دعونا نستكشف أنشطة الظهيرة

الطفل شديد الحساسية بحاجة لمزيد من الفهم

إنه لمن الصعب على الطفل مرهف الحس أن يبدأ في تكوين صداقات جديدة لذا فإنه بحاجة إلى مزيد من المساعدة ويجب على الوالدين أن يضعا الطفل في أنشطة يشرفان عليها والتي تشجعة على التواصل الآمن والدافئ مع الآخرين إن هذا الطفل يحتاج إلى المزيد من التحفز ويحتاج أيضاً إلى أن يكون وسط أفراد لهم قدرات وحساسية مشابهة له ومن المناسب له أن تجعله يساعد في رعاية الحيوانات الأليفة فإن مثل هذه الحيوانات دائماً ما تجعله ينفس عن مكنون مشاعره

يحتاج الطفل سريع الاستجابة إلى المزيد من الأنشطة المتنوعة أكثر من أى طفل آخر

إن الآباء الذين يمنحون أطفالهم المزيد من الإثارة في فترة ما بعد الظهيرة يقومون بإشباع هذا الاحتياج ، ومن الأنشطة التي تعمل على الإثارة هي الذهاب إلى المتاحف المتنزهات الأسواق التجارية الصالات الرياضية ، التزلج السينما بعض ألعاب الفيديو ، الكتب المشى السباحة التأرجح ومن السهل أن يدمن هؤلاء الأطفال ألعاب الفيديو أو التلفاز ويصبحون محبطين لعدم حصولهم على أنواع أخرى للإثارة

الطفل المتفتح بحاجة إلى روتين منتظم يومياً

إن الكثير من الأنشطة يعد أمراً مزعجاً بالنسبة للطفل المتفتح فقد يعود الطفل كل يوم إلى المنزل ويقرأ ، ثم يذهب في نزهة مع الكلب ثم يشاهد التلفاز ثم يتناول وجبة خفيفة ، ثم يقوم بعمل بعض

الواجب المدرسى إن مثل هذا الطفل يعيش على الروتين ولا يحب الكثير من التغيير كما أن تواجده مع إخوة نشطين أو سريعى الاستجابة لوقت طويل قد يؤدى إلى الاكتئاب أو الإحباط إنه يحب مشاهدة الفعل ، ولكن عندما يطلب منه المشاركة فيه كثيراً فإنه يشعر بالتوتر وإذا تم تركه فى إحدى دور الرعاية ، يجب أن يتم تنبيه المدرسين إلى أن هؤلاء الأطفال يحبون المشاهدة ، ولا يجب إجبارهم على المشاركة فى الأنشطة

يحتاج الطفل النشط إلى مزيد من التنسيق

إن الأطفال النشطين بحاجة إلى مزيد من المراقبة ، والقواعد ، والعمل وتعد الرياضة والفرق التى يشرف عليها متخصصون هى الفضلى بالنسبة لهؤلاء الأطفال أما عندما تتركهم وشأنهم ، فإنهم يصبحون هم الرؤساء ويفتعلون المشاكل ، ويورطون الآخرين فيها أيضاً عندما يكون هناك تفاحة واحدة فاسدة فإنها تتسبب فى إفساد سلة تفاح بأكملها ، تماماً كما يفعل هذا الطفل

أنماط الجسم المختلفة

ومن الاختلافات الأخرى التي ينبغي على الآباء فهمها هو أن بعض الأطفال لديهم نمط جسماني مختلف عن والديهم ، ويجب تقدير كل الأنماط بنفس القدر ويعد ذلك أمراً صعباً لأن أنماط الجسم تختلف بحسب اختلاف الزمان والمكان ففي الدول والأوقات التى يشح فيها الطعام ، فإن السمنة تعد شيئاً جميلاً أما فى الأماكن التى يتوفر فيها الغذاء تعد النحافة هى الأجمل وبغض النظر عن المكان أو الزمان فإن العضلات فى الرجال دائماً هى الفضلى

في الدول والأزمنة التي يقل فيها الغذاء ، تعد السمنة شيئاً جميلاً .

وبغض النظر عن الموضة أو النظرة الاجتماعية الحالية للجسم فإن الأطفال يولدون بنمط جسم محدد لا يتغير كثيراً فهناك أشخاص نحفاء أو مستطيلو الجسم أو مستديرو البدن ، وأشخاص ذوو عضلات أو هيئة تشبه المثلث وعلى الرغم من أنها ثلاثة أنماط أساسية ، فمن الممكن أن يكون هناك ملايين من التكوينات المختلفة

فأحياناً يصبح الأطفال البدناء أكثر نحافة أو ذوى عضلات أقوى والأشخاص الذين يتميزون بالعضلات قد يصبحون أكثر سمنة أو نحافة ، وقد يصبح الأشخاص النحفاء أكثر سمنة أو ذوى عضلات أكبر والرسالة المهمة هنا هى القبول فإن كل طفل مختلف وإذا تشابه الجميع فسوف يبدو العالم مملاً للغاية ولأن تتوقع أن طفلاً بديناً قد يصبح نحيفاً يعد أمراً غير واقعى ؛ لذا فإن العديد من الفتيات والصبية يشعرون بعدم الكفاءة لأن والديهم دائماً ما يعبرون عن قلقهم الدائم من أوزانهم أو أنهم يتوقفون عن الاهتمام بالشكل الذى تبدو عليه أشكالهم

إنه لمن غير الواقعى أن تتوقع أن طفلاً بديناً سوف يصبح نحيفاً .

ولكى نمثل القدوة الجيدة فإن الآباء بحاجة لتقبل أجسامهم والحرص على الحفاظ على الوزن الصحى وبالنسبة لمعظم الناس

فإن ذلك يعنى أن تتقبل أنك لن تبدو مثل عارضى الأزياء مثلاً وكما أن الفتيات تنشغلن بأمور الوزن ، فإن بعض الصبية يهتمون بأمور العضلات إنهم ليسوا بالحجم والقوة مثل الآخرين ويتساءلون لماذا لا تصبح عضلاتهم كبيرة ؟

لذلك ينبغى على الآباء أن يوضحوا لأبنائهم أن كل شخص متفرد ومختلف عن الآخرين فإن الأجسام ذات العضلات الكبيرة تستجيب بشكل مختلف إلى التمارين الرياضية عن الأجسام النحيفة وبنفس الطريقة يمكن للآباء أن يفسروا لأطفالهم أن هناك أشخاصاً يأكلون المزيد من الأطعمة ولكن أوزانهم لا تزداد بينما يجب على غيرهم أن يتوخوا الحرص عند تناول أى كمية من الطعام وإلا فسوف يفترض الطفل البدين عن طريق الخطأ أنه يأكل كثيراً ، أو أنه ليس لديه القدرة على تناول الكم المناسب !

الذكاء المختلف

وهنك مجال آخر للاختلاف ، وهو الذكاء لكى تكون أكثر دعماً وتقديراً لمواهب طفلك ، فإنه لمن الضرورى إدراك أن هناك أنواعاً مختلفة من الذكاء ففى الغرب ؛ أصبحنا نركز على النموذج الذى يقيس معدل الذكاء ، وهو اختبار مقياس الذكاء ومن المثير للدهشة أن هذه الاختبارات تظهر معدلات مرتفعة للذكاء عن الأولاد بينما تظهر معدلات منخفضة لدى الفتيات فعندما يركز اختبار قياس الذكاء على القدرات الهندسية ، فإن معدل الأولاد يكون أعلى أما إذا ركّز على المهارات اللغوية ، فإن معدل الفتيات يكون هو الأعلى

وإلى جانب الانحياز ضد الفتيات ، فإن الاختبارات التى تعمل على قياس معدل الذكاء لا تشمل جميع أنواع الذكاء بل إنها تشمل أنواعاً بعينها وعلى أساسها تحدد النتيجة إن اختبارات الذكاء تقيس

أنواعاً محددة فقط من الذكاء ، ولكنها لا تهتم بأية حال من الأحوال بقياس القدرة على النجاح فى الحياة أو العلاقات ، أو العمل

إلى جانب الانحياز ضد الفتيات ، فإن اختبارات الذكاء لا تشمل الأنواع المختلفة للذكاء .

ومع تواجد الكثير من العاطلين عن العمل ومن المطلقين الحاصلين على شهادة الدكتوراه ، فلقد أصبح من الواضح أن النجاح الدراسى لا يضمن وظيفة ناجحة أو النجاح فى الحياة إن الأطفال الذين يحصلون على درجات مرتفعة للذكاء الدراسى يؤدون بشكل جيد فى المدارس ولكن ذلك لا يضمن أيضاً النجاح فى الحياة ، أو العمل أو العلاقات

وللأسف ، فإن الأطفال الذين يتميزون بأنواع أخرى من الذكاء لا يتم تقدير وتنمية مواهبهم فى معظم المدارس وهناك ثمانية أنواع من الذكاء ، ولقد ولد كل طفل بتوزيع متفرد لنسب هذه الأنواع وكل نوع من الذكاء يشبه لوناً من الألوان المختلفة يمكننا استخدامه لرسم حياتنا وهى تشمل الذكاء الدراسى ، والشعورى ، والجسمانى والإبداعى والفنى ، والاجتماعى والبديهى ، والفطرى ولقد ولد كل طفل بدرجات مختلفة من هذه الأنواع ، ويمكن تحفيز كل نوع ليصل لدرجة أعلى من النمو عن طريق إمداده بالدعم والرعاية المناسبين

الذكاء الدراسى

إن الأطفال الذين يتميزون بالذكاء الدراسى القوى ويؤدون بشكل جيد فى المدرسة يمكنهم الجلوس ، والاستماع والتعلم كما أن لديهم القدرة على فهم واستيعاب المعلومات التى يتلقونها وإذا تم تقديم المعلومة لهم فإن لديهم القدرة على حفظها وهذا لا يعنى بالضرورة أنه بإمكانهم تطبيق هذه المعرفة أو استخدامها بشكل بنَّاء فى الحياة

ويعلم الكبار أن كثيراً مما تعلموه فى المدرسة قد تم نسيانه ، ولكن المدرسة قد علمتنا كيف نفكر ونحلل ، ونفهم ، ونبحث عن المصادر ويتم تحفيز الذكاء الدراسى عن طريق القراءة ، والكتابة والاستماع إلى المحاضرات ويجب على الآباء أن يمنحوا هؤلاء الأطفال الفرص التعليمية المناسبة

الذكاء العاطفى

إن الأطفال الذين يتميزون بقوة الذكاء العاطفى هم القادرون على إقامة العلاقات القوية والحفاظ عليها مع الآخرين إنهم أكثر إدراكاً لمشاعر الآخرين وطريقة تفكيرهم ، ويمكنهم التعاطف مع آراء الآخرين إن هذه القدرة على التواصل والتعاطف تفيدهم تماماً ليس فقط فى حياتهم الشخصية بل فى حياتهم العملية أيضاً

ويجب على الأشخاص الناجحين فى العمل أن يكون لديهم مستوى عال من الذكاء العاطفى فإن هذا النوع من الذكاء يعطينا القدرة على توجيه مشاعرنا ورغباتنا واحتياجاتنا والتعبير عنها وهناك الكثير من المدارس الآن تشمل برامج لفهم المشاعر وتحسين التواصل بين الأشخاص إن الآباء بحاجة لمنح هؤلاء الأطفال الفرصة للتواصل الاجتماعى ويجب أن يكون لديهم كذلك مهارات تواصل جيدة

الذكاء الجسمانى

أما الأطفال الذين يتميزون بالذكاء الجسمانى فإنهم يتميزون بسهولة فى مجال الألعاب الرياضية ويستطيعون الحفاظ على حيوية وصحة وقوة أجسامهم وهم يفهمون عن طريق الفطرة احتياجات أجسامهم للتمرينات الرياضية والغذاء الجيد ولتنمية القدرات الرياضية ، فإنهم بحاجة إلى فرص للممارسة والتدريب ويمكن لقدراتهم الفطرية هذه أن تنمو بشكل مذهل عن طريق منحهم الفرص للتنافس مع أطفال آخرين فإن المنافسة الصحية تخرج أفضل ما بداخلهم وهم بحاجة أيضاً إلى التقدير الإيجابى لتنمية الاعتزاز بالذات ويمتد الذكاء الجسمانى إلى ما يتعدى الرياضة إلى صحة أجسامهم إنهم بحاجة لمعرفة أجسامهم وما يجعلهم أقوياء وحيويين إن مظهرهم وحيويتهم الإيجابية تساعدهم على النجاح فى عالمهم

الذكاء الإبداعى

بالنسبة للأطفال ذوى الذكاء الإبداعى فإن لديهم حساً قوياً على التخيل فيمكنهم ممارسة اللعب مع بعض المكعبات أو الدمى التى ليس لها وجوه كما أنهم كثيراً ما يبتكرون أصدقاء خياليين ولا يحتاجون إلى الكثير حتى يتم تحفيزهم بل عندما يتم عمل الكثير لهم فإنهم لا يقومون بتنمية خيالهم وهم يستجيبون جيداً للاستماع إلى القصص لأن ذلك يتطلب استخدام خيالهم لخلق الأحداث والأشخاص فى مخيلتهم

كما أن مشاهدة التلفاز بكثرة حيث يكون الخيال مرئياً تضعف قدرتهم على التخيل وكما أن كل ذكاء ينمو بالاستخدام فإن الذكاء الإبداعى ينمو عندما تتم إثارة أو تحفيز الخيال ، وجعلهم يفكرون

بشكل مختلف إنهم ينجحون فى الحياة حيث يفشل الآخرون لأنه بإمكانهم النظر إلى الأشياء بطرق جديدة ومختلفة

هناك العديد من أصحاب الأعمال الناجحين الذين لم يحصلوا على القدر الكافى من التعليم ، أو ربما قد فشلوا فى الدراسة ولكنهم نجحوا لأنهم كانوا مبدعين وبينما كانوا صغاراً كانوا يتلقون التشجيع والدعم لتفكيرهم بشكل مختلف إنهم يميلون إلى أن يكونوا متميزين وناجحين ، وذلك عن طريق عمل الأشياء بطريقتهم الخاصة وهم كثيراً ما يكونون ممن يستخدمون اليد اليسرى وعلى الآباء أن يمنحوا هؤلاء الأطفال الكثير من الدعم للتفكير بشكل مختلف وحل المشكلات

الذكاء الفنى

إن الأطفال ذوى الذكاء الفنى يستمتعون بالغناء ، والرسم ، والتصميم ، والكتابة ، والتمثيل ، وفن المسرح ، والكوميديا ، وأشكال التعبير الفنى الأخرى وهم يحتاجون إلى التحفيز من قبل آخرين قد أتقنوا المواهب الفنية وعلى الرغم من أن كل الأطفال بحاجة إلى قدوة ، فإن هؤلاء الأطفال خاصة بحاجة إلى قدوة تتحلى بالذكاء الفنى إن هؤلاء الأطفال مختلفون ، وأكثر حساسية ، وكثيراً ما لا يحصلون على الدعم النفسى الذى يحتاجون إليه

ويعد الآباء هم أفضل من يشجيع هؤلاء الأطفال على تحقيق أحلامهم ، وتنمية مواهبهم المتفردة وقدراتهم الفنية ولكى ينمو الذكاء الفنى فإن الأطفال بحاجة إلى قدوة جيدة وفرص للممارسة وتنمية ذكائهم مع الكثير من التشجيع والتقدير من قبل والديهم

الذكاء الحسى

إن الأطفال الذين يتميزون بهذا النوع من الذكاء كثيراً ما يشعرون بالملل من المحاضرات النظرية فإنهم يريدون المعلومات العملية وهذا الذكاء فى تقدم الآن فى الغرب ، فهناك الكثير من المعلومات المتاحة مما جعل الأشخاص يريدون ما هو ضرورى فحسب وهؤلاء الأطفال يركزون على ما هو مفيد لهم فقط ، وينفرون كثيراً مما يتعلمونه فى المدارس ؛ لأنه ليس له علاقة بحياتهم الواقعية

ولكى نحافظ على اهتمام هؤلاء الأطفال بالتعليم ، فلقد حاولت العديد من المدارس تحديث برامجها حتى تتوافق مع العصر ، وتكون لها علاقة بالواقع إن مثل هؤلاء الأطفال بحاجة إلى مهارات أساسية لاستخدامها فى حياتهم ، وعلاقاتهم ، وأعمالهم ولا يتم تحفيزهم لتذكر المعلومة إلا إذا كان لها قيمة مهمة فى حياتهم

وهذا النوع من الذكاء يسمح للشخص أن يحيا حياة ثابتة ومستقرة فهم لا يتأرجحون بسهولة مع الأفكار التى لم يعد لها علاقة وثيقة بعالم اليوم وهم دائماً متحمسون لتطبيق ما يناسبهم ويفيدهم ، كما أنهم بحاجة إلى فرص لتطبيق ما يعرفونه عن طريق العمل وتقييم النتائج ويتم تطوير هذا الذكاء عن طريق منح الأطفال أنشطة عملية مع المزيد من الاستقلال والحرية

الذكاء البديهى

إن هؤلاء الأطفال يعرفون الكثير من الأشياء وليسوا بحاجة لأن يتم تعليمهم أو إخبارهم بها وهم يستوعبون المعلومات بسهولة ، وقد تكون هذه المعلومات فى مادة دراسية أو معلومة يقدمها شخص آخر وهم يميلون إلى الروحانيات إن كل ما يحتاجون إليه هو قراءة بعض الجمل من كتاب ، وسوف يعرفون بطبيعتهم الكثير من محتواه وإلى

جانب الإحساس بالمحتوى سوف يستقون فوائد معرفة هذا المحتوى أيضاً

على سبيل المثال ، إذا كان عليك قراءة كتاب عن المهارات الاجتماعية ، فإن محتواه سيكون مرجعاً لك في المستقبل لمساعدتك في التعامل بالشكل المناسب في المواقف المختلفة وسوف يكون لديك شعور أقوى بما يجب أن تقوم به وهذه هي فائدة قراءة الكتاب أما الأطفال ذوو الذكاء البديهي فيمكنهم الاستفادة من معرفة الدرس دون دراسة جميع التفاصيل

وكثيراً ما يتم إهمال مثل هؤلاء الأطفال فمعظم المدارس ليس لديها برامج لتنمية هذا النوع من الذكاء وبالنسبة لهؤلاء الأطفال فإن الآباء بحاجة إلى عدم القلق بشأن الأداء الدراسي ، وعليهم أن يقدروا الحاسة السادسة لمعرفة الأشياء التي يحتاجون إليها ويتم إثارة أو تحفيز هذا النوع من الذكاء بشكل أساسي عن طريق التواصل الشخصي ، وليس عن طريق برامج التلفاز ، أو الحاسب الآلي أو الكتب

الذكاء الفطري

إن الأطفال الذين يتميزون بالذكاء الفطري يكونون جيدين في أنواع معينة من الذكاء وذوي معدلات منخفضة في أنواع أخرى لقد ولد جميع الأطفال بذكاء هائل ولكن بنسب مختلفة ومثل هؤلاء الأطفال يتميزون في نوع واحد من الذكاء ويتسمون بالضعف في الأنواع الأخرى

وللاستمتاع بالحياة سعيدة ومليئة بالإنجازات ، فإن هؤلاء الأطفال بحاجة إلى دعم وإرشاد من نوع خاص ، وذلك لتحدي مواهبهم الخاصة ، وإلا فسوف يشعرون بالملل وعدم الحماس وبالإضافة إلى

ذلك فإن هؤلاء الأطفال بحاجة أيضاً إلى دعم خاص لتنمية مهارات وأنواع الذكاء التى يتسمون فيها بالضعف

إن الأشخاص الذين يتفوقون فى مجال واحد كثيراً ما يعانون فى حياتهم ؛ لأنه لم يتم تنمية الأنواع الأخرى من الذكاء لديهم فقد تجد عالماً متميزاً ، أو رجل أعمال ذا ثروة هائلة ، ولكنه لا يستطيع التلفظ بكلمة "أحبك" لزوجته وهناك العديد من الناس لديهم مواهب عاطفية ولكن صحتهم سيئة وهناك هؤلاء الأشخاص العاطفيون الذين يهتمون بالآخرين ولكنهم لا يهتمون بأجسامهم عن طريق ممارسة الرياضة بانتظام وبوجه عام فإن الفنانين العظماء قد عانوا كثيراً فى الحياة لأنهم كانوا يفتقدون الذكاء الحسى الذى تتطلبه الحياة لإدارة المال والمجالات الأخرى بالحياة وهناك أمثلة لا حصر لها عن الأشخاص الموهوبين الذين عانوا كثيراً فى حياتهم

بعض الأشخاص يتميزون بالذكاء الجسمانى فيبدون دائماً فى أروع حال وهم معتادون على الحصول على الحب والدعم بسبب مظهرهم لدرجة خوفهم من إظهار المزيد من شخصيتهم الحقيقية حتى لا يخسرون هذا الاهتمام والإعجاب وهذا هو السبب فى كون الأشخاص الذين يتميزون بالجمال سطحيين للغاية فلقد توقف نموهم لأنهم لا يريدون المخاطرة بفقدان الحب الذى يحصلون عليه عن طريق الظهور بالشكل الذى يبدون عليه

إن خطر الفشل قد يعوق الأطفال عن تعلم مهارات جديدة .

وينطبق هذا المبدأ على جميع أنواع الذكاء على سبيل المثال فإن الأشخاص الذين يتميزون فى الدراسة أحياناً ما يكونون ضعفاء فى

المهارات الاجتماعية فإنهم يستمتعون بالتميز فى مجال واحد ويحصلون على المزيد من الحب والاهتمام لكونهم الأفضل فى شىء معين وتعد المحاولة للعمل على تطوير أحد أنواع الذكاء الذى يتسمون فيه بالضعف ضرباً من المخاطرة غير مأمونة العواقب

إن الفكرة هنا بسيطة فإذا كنتُ أفضل فى شىء ما ، فإننى أحصل على الحب والدعم وإذا لم أكن الأفضل فلن أحصل على هذا الحب والدعم ولمجابهة هذه الفكرة فإن هؤلاء الأطفال بحاجة إلى التشجيع لتنمية أنواع أخرى من الذكاء التى يتسمون فيها بالضعف وفى هذه العملية نجدهم يتعلمون من خلال التجربة أنه ليس عليهم أن يكونوا أفضل أو الأفضل ليحصلوا على الحب وكنتيجة لذلك فإنهم يستطيعون العيش فى حياة متوازنة وناجحة

سرعات تعلم مختلفة

هناك مقولة قديمة لـ شكسبير تقول لقد ولد البعض عظماء ويحقق البعض العظمة ببعض الجهد والبعض الآخر يحتاجون إلى بذل المزيد من الجهد لتحقيق العظمة عند إدراك هذه الحقيقة البسيطة بالإضافة إلى إدراك الأنواع المختلفة من الذكاء فإن ذلك سوف يساعد الآباء على فهم أن لكل طفل طريقة مختلفة فى التعلم واحترام هذا الاختلاف

قد يكون الأطفال موهوبين أو ولدوا عظماء لتمتعهم بواحد أو اثنين من أنواع الذكاء ، وقد يتعلمون ببطء أو يحققون العظمة ببعض الجهد فى أنواع مختلفة من الذكاء ومع الأنواع الأخرى من الذكاء قد يكونون متأخرين أو ممن يحتاجون لبذل جهود كبيرة لتحقيق العظمة

وهذه الطرق الثلاثة فى التعلم يمكن تلخيصها ببساطة فى أنهم عداءون سائرون وقافزون ولكى نستكشف هذه المعدلات المختلفة للتعلم بالمزيد من التفصيل لنأخذ تعلم ركوب الدراجة كمثال

العداءون

ما إن يرى هذا الطفل طفلاً آخر يقود دراجة حتى يتعلم هو قيادتها على الفور إن الأطفال الذين يتعلمون بهذا الأسلوب هم العداءون هم يتعلمون بسرعة ، ولكن لكى يظلوا مهتمين ومشاركين فإنهم حاجة إلى أن يتم تحديهم إنهم يتعلمون بسرعة ، لأنهم موهوبون ما يتعلمونه ويجب أن يحرص الآباء على حصول هؤلاء الأطفال على الفرصة المناسبة لتنمية الأنواع الأخرى من الذكاء ، والتى قد لا تكون سهلة بالنسبة لهم

السائرون

يستغرق هذا الطفل عدة أسابيع كى يبدأ فى قيادة الدراجة . وهؤلاء الأطفال يستجيبون جيداً للتعليمات ، وفى كل محاولة يتقدمون قليلاً قد يبدءون بالتدريب على دراجات بها عجلات مساعدة ، ولكن خلال بضعة أسابيع سوف يقودون الدراجة بمفردهم إن السائرون هم من يدعوهم الآباء " الأطفال الحالمين أو " سهلي الانقياد إنهم يتعلمون دائماً خطوة بخطوة ويتحسنون شيئاً فشيئاً ، ويجعلونك تعرف بوضوح أنك تساعدهم وأنهم يتعلمون من السهل إدارة هؤلاء الأطفال حتى إنهم يفقدون الكثير من الاهتمام والرعاية التى يحتاجون إليها

القافزون

إن هذا النوع من الأطفال هو الأصعب ، ويمثل تحدياً أكبر بالنسبة للآباء قد يستغرق مثل هؤلاء الأطفال العديد من السنوات لتعلم ركوب الدراجة إنهم يتلقون التعليمات ، ولكنهم لا يظهرون أى تقدم ولا يظهرون أية إشارة على التعلم حتى يظن الوالد أن كل ما يقوم به غير مجدٍ فإذا أصر الأب ، فسوف يقود الطفل الدراجة فجأة بعد عامين

لقد كانت كل هذه التعليمات مفيدة ، ولكن لم يكن لدى الأب أية إشارة على التقدم وفى لحظة غامضة ، يقوم الأطفال بوضع كل هذه التعليمات موضع التنفيذ ويقودون الدراجة إنهم يقودونها كما لو أنهم يفعلون ذلك منذ عامين وفى الظاهر يبدو أنه لا يحدث أى تقدم ! ولكنهم فجأة يقفزون ويحققون الهدف كثيراً ما لا يحصل هؤلاء الأطفال على الوقت والاهتمام لعمل هذه القفزة وبدون التشجيع والإصرار من الوالدين فإنهم لن يستغلوا قدراتهم الكامنة

جيدون هنا ، ولكنهم ليسوا جيدين هناك !

قد يكون الطفل من القافزين (يتعلم ببطء) عندما يتعلق الأمر بركوب الدراجة ، ولكنه عداء (يتعلم بسرعة) عندما يتعلق الأمر بالمهارات الاجتماعية فقد يكون أكثر لطفاً وتعاوناً فى أثناء إعداد مائدة العشاء أو السفر فى رحلة ، ولكن عند تعلم ركوب الدراجة يحدث تغيراً فيصبح مقاوماً فجأة وغير متعاون وعن طريق فهم السرعات المختلفة للتعلم يمكن أن يصبح الأب أكثر صبراً ويتقبل مقاومة الطفل إن جميع الأطفال يتفوقون فى بعض المهارات ويعانون

في مهارات أخرى فلأن يكون جيداً في شيء وليس جيداً في شيء آخر فهذا أمر طبيعي

إن كون الطفل بطيء التعلم في شيء لا يعني أن مستوى ذكائه في ذلك الشيء منخفض أحياناً قد تكون المجالات التي نقاوم تعلمها هي التي تكمن فيها أكثر نقاط قوتنا وبالنسبة لي شخصياً إنني لم أكن كاتباً أو متحدثاً جيداً ، ولقد قاومت الكتابة والتحدث أمام الناس وهاتان الموهبتان قدر لهما الظهور بشكل أفضل فيما بعد في الحياة

وعلى الجانب الآخر ، فإن كون الشخص عداءً أو سائراً في مجال ما لا يعني أنه سوف يتفوق في هذا المجال أو لديه قدرة هائلة على التميز فيه على سبيل المثال قد نجد معظم الذين يحصلون على شهادة جامعية في مجال معين لا يستمرون في هذا المجال فيما بعد في حياتهم لأن الحصول على شهادة في علم الأنثروبولوجي لا يعني أنك ستكون عالماً في هذا العلم ذلك أن الطريق الأسهل أو الذي ترى فيه أقل العقبات ليس دائماً هو الذي نجد فيه أكثر نقاط قوتنا

المقارنة بين الأطفال

إن أحد أكبر أخطاء الوالدين هي المقارنة بين أطفالهم بأطفال آخرين فإذا كان لديك طفل سائر في معظم أنواع الذكاء فإن كل شيء يعد سهل الانقياد وعندما يكون طفل الجيران قافزاً في بعض المجالات ويقاوم أكثر ، فإنك تفترض بشكل خاطيء أن هناك عيباً ما بطفلك

إن القافزون لا يبدون أبداً أنهم يتعلمون إنك تعلمهم كيفية إعداد المائدة وهم ينسون وتعلمهم آداب المائدة ويستمرون في النسيان وتعلمهم أن يتحدثوا بوضوح ولا يتعلمون وتعلمهم كيفية ربط حذائهم

ولا يستطيعون عمل ذلك وتشرح لهم ما يجب عمله ولكنهم لا يقومون به

وبدون استخدام مهارات التربية الإيجابية فإن هؤلاء الأطفال عادة ما يتم عقابهم كثيراً ؛ مما يجعل الأمر أكثر صعوبة عليهم لاكتساب الثقة بالنفس ولن يستطيع الأطفال أن يكتسبوا الثقة بالنفس إلا عندما يحصلون على رسائل مستمرة بأنه لا يتم مقارنتهم بآخرين وأنهم جيدون بالقدر الكافى إن كل طفل متفرد ومتميز ويستحق الحب كما هو وبفهم جميع الطرق المختلفة للحب الصحى ستجد أن مساندة طفلك وتقبله كما هو قد أصبح أمراً ميسوراً

إن مراجعة هذا الفصل من وقت لآخر قد يجعل من عملية التربية أكثر سهولة وتذكر أننا نصاب بالإحباط بسبب توقع اختلاف أطفالنا عما هم عليه ولكن إذا علمنا أنه من المفترض أن يكونوا مختلفين فسوف يساعدنا ذلك على الاسترخاء ، ويجعلنا نفكر فى أنسب الطرق للتعامل معهم

١٠

لا بأس فى ارتكاب الخطأ

يولد كل طفل فى هذا العالمٍ بمجموعة خاصة من المشكلات هذا بالطبع إلى جانب كونه متميزاً ومختلفاً وليس هناك طفل مثالى فجميعهم يرتكبون الأخطاء بل إن جميع البشر يرتكبون الأخطاء وعندما تتوقع أن الأطفال لن يخطئوا فإنك بذلك تبعث لهم برسالة قاسية وغير صحيحة عن الحياة إذ إنك تضع مستوى ومقياساً لا يمكن لأحد الوصول إليه وعندما يتوقع الآباء المثالية ، فإن الأطفال لن يشعروا إلا بالعجز وعدم الكفاءة للوفاء بمقاييس والديهم

جميع الأطفال يرتكبون الأخطاء ،
وهذا أمر طبيعى ومتوقع .

إن الآباء بحاجة مستمرة لتعديل مستويات توقعاتهم من أطفالهم بحيث تتناسب مع قدراتهم الطبيعية فإن قدرات الطفل تتغير بشكل طبيعيٍ فى كل سن ولكل طفل قدراته المختلفة وعندما يكون ضعيفاً فى مجال ما فإنه يحتاج إلى مزيد من المساعدة وأحياناً ما يحتاج إلى مساعدة الوالد ويجب ألا تصل الأطفال رسالة بأن ارتكابهم

بعض الأخطاء يعنى أن بهـم عيبـاً مـا فـإن رسـائل الخجـل المتعـددة تجعل الأطفال يشـعرون بـأنهم سـيئون أو ليسـوا ذوى قيمـة أو أن بهم عيباً ما كما أنهم يشعرون بالهزيمة ، ويفقدون حماسهم الطبيعـى وثقتهم بأنفسهم

من البراءة إلى المسئولية

إن الأطفال الصغار وحتى بلوغهم التاسعة مـن عمـرهم لا يسـتطيعون التعامل مع رسائل الخجل دون افتراض المزيد مـن اللـوم إن أى نـوع من العقاب أو الرفض أو الغضب كرد فعل لخطأ الطفـل يبعـث لـه برسالة تشعره بالخجل فعندما تكون هناك مشـكلة ، فـإذا لم يتحمـل شخص ما المسئولية ، فإن الطفل سوف يفترض أن يتحمـل الكـثير مـن اللوم

وقبـل سـن التاسـعة لا يسـتطيع الطفـل التمييـز بـين أنـه أسـاء التصرف وبين كونه شخصاً سيئاً كما أن الأطفـال قبـل هـذه السـن غير قادرين على التفكير المنطقى إن الطفـل يتعامـل بهـذه الطريقـة إذا فعلت شيئاً سيئاً فإننى إذن سيئ أو إذا كان ما فعلته ليس جيداً بالقدر الكافى ، فإننى لست جيداً بالقدر الكافى

ودون تقدير الطفل لذاته سوف تهتز ثقته فى نفسه عندما يرتكب خطأً ، وسوف يفترض أن به عيباً خطيراً ويمكن للوالد تصحيح ذلـك التوجه عن طريق تحمُّل جـزء مـن المسـئولية بنفسـه ، وعـدم تحميلـها كلها للطفل وعندما يقـوم الأب بـذلك فـإن الطفـل لـن يفـترض أن الخطأ فى شخصه هو

هناك العديد من الكبار الـذين يفتقـرون إلى تقـدير الـذات ويشـعرون بعدم القيمة لأنهم مازالوا غير قادرين على التمييز بين هـذه الفـروق وعندما يخطئون فإنهم يسـتنتجون أنهم ليسوا جيـدين بالقـدر الكـافى

وعلى الرغم من أن هؤلاء الكبار قادرون على التفكير المنطقى فعندما كانوا صغاراً وقبل بلوغهم التاسعة من عمرهم لم يعيشوا سنهم ولم يتمتعوا ببراءة الطفولة فقد يقول لهم عقلهم أنهم ليسوا سيئين ولكن بداخلهم مازالوا يشعرون بأنهم سيئون أو عديمو القيمة

إن الشخص الناضج الذين يشعر بتقديره لذاته يتفاعل مع أخطائه عن طريق تقبله لها ورغبته فى التعلم منها إليك فيما يلى بعض الأمثلة للطرق الصحيحة لتفاعل الكبار بشكل منطقى مع أخطائهم

إذا فعلت شيئاً سيئاً ، فإننى لست شخصاً سيئاً لأننى لم أكن أعرف ما هو أفضل

إذا فعلت شيئاً سيئاً ، فإننى لست شخصاً سيئاً لأننى أفعل أشياء أخرى كثيرة جيدة

إذا فعلت شيئاً سيئاً ، فإننى لست شخصاً سيئاً ؛ لأننى أستطيع التعلم من أخطائى وأقوم بالأفضل

إذا فعلت شيئاً سيئاً ، فإننى لست شخصاً سيئاً ؛ لأننى أستطيع إصلاحه

إذا فعلت شيئاً سيئاً فإننى لست شخصاً سيئاً لأننى بذلت ما بوسعى والآخرون يرتكبون أخطاء وهم ليسوا أشخاصاً سيئين

إذا فعلت شيئاً سيئاً فإننى لست شخصاً سيئاً لأننى لم أقصد ذلك

إذا فعلت شيئاً سيئاً ، فإننى لست شخصاً سيئاً لأن ذلك كان مصادفة

إذا كان ما فعلته ليس جيداً بما يكفى ، فإننى مازلت جيداً بالقدر الكافى لأننى أتعلم وسوف أكون جيداً بما يكفى سريعاً

إذا كان ما فعلته ليس جيداً بما يكفى ، فإننى مازلت جيداً بالقدر الكافى لأننى لم أتوقع أن أكون مثالياً

إذا كان ما فعلته ليس جيداً بما يكفى فإننى مازلت جيداً بالقدر الكافى لأننى مريض اليوم أو لا أشعر بأننى على ما يرام أو مرت بيوم عصيب

إذا كان ما فعلته ليس جيداً بما يكفى ، فإننى مازلت جيداً بالقدر الكافى لأن التحدى اليوم كان أكثر صعوبة من المعتاد

إذا كان ما فعلته ليس جيداً بما يكفى ، فإننى مازلت جيداً بالقدر الكافى لأن المرء لا يفوز دائماً

إذا كان ما فعلته ليس جيداً بما يكفى ، فإننى مازلت جيداً بالقدر الكافى لأننى أدركت خطئى ويمكننى إصلاحه فى المستقبل

إذا كان ما فعلته ليس جيداً بما يكفى ، فإننى مازلت جيداً بالقدر الكافى ؛ لأن الآخرين لا يستطيعون عمل ذلك أيضاً

فى كل من هذه الأمثلة يستطيع الفرد استخدام التفكير المنطقى لمعرفة الفرق بين لقد فعلت شيئاً سيئاً ، وبين إننى شخص سيئ وقد أظهرت الأبحاث التى أجريت على مراحل نمو الطفل أن الأطفال قبل سن التاسعة ليس لديهم القدرة على التفكير المنطقى وبالتركيز على خطأ طفلك ، فإنه سيشعر بأنه شخص سيئ وغير كفء وبدلاً من التركيز على المشكلة فإن التربية الإيجابية تركز على الحل وعن طريق معرفة أنهم جيدون فإنهم يظلون مستعدين

لتوجيهاتك وراغبين فى التعاون أما الأطفال الذين يشعرون بالخجل بسبب أخطائهم فإنهم يكونون مستعدين لذلك

إن الأطفال الذين لم يبلغوا التاسعة من عمرهم لا يستطيعون التعامل مع الرسائل التى تشعرهم بالخجل دون أن يحملوا أنفسهم الكثير من اللوم .

إن الرسائل التى تشعر الأطفال بالخجل دائماً ما تؤدى إلى عكس المطلوب وبعد سن التاسعة ، فإنه من المناسب أن تطلب من الأطفال تحمل المسئولية وإصلاح أخطائهم بطريقة ما إن أول تسعة أعوام من عمر الطفل هى الفترة التى تنمو فيها البراءة ، وخلال السنوات التسع التالية يتعلم الطفل تحمل المسئولية فعندما يبلغ الطفل التاسعة من عمره يصبح مستعداً لتحمل المزيد من المسئولية عن أخطائه عن طريق إصلاحها وعندما يكون دون التاسعة فيجب على الأب أن يتجاهل أخطاء طفله أو يتغاضى عنها أو يكون سلوكه حيادياً تجاهها

فعندما نجعل الأطفال يشعرون بالمسئولية تجاه أخطائهم سريعاً فإنهم يبدءون فى الشعور بالعجز وعدم القيمة بطرق متعددة وبدون أساس قوى من البراءة ، فإن قدرة الطفل الطبيعية لتصحيح الذات لا تجد الفرصة للنمو

وبدلاً من عقاب الطفل أو جعله يشعر بالخجل لتصحيح سلوكه عليك بتطبيق المهارات الخمس الحديثة للتربية الإيجابية وبدلاً من التركيز على المشكلة ، اطلب ما تريده أن يحدث فى المستقبل فحسب لا تعش فى المشكلة ـ انتقل مباشرة إلى الحل

مثلاً عندما يكسر الطفل إصيصاً ؛ فليس من المفيد أن تركز على الخطأ وبدلاً من ذلك قل شيئاً ودوداً مثل لقد كُسِر الإصيص

الجميل يجب أن نكون حريصين عندما تكون هناك أشياء قابلة للكسر من حولنا فإنه من السهل كسرها فلنتوقف الآن عن أى شىء وننظف هذه الفوضى

ليس من المفيد بالمرة أن نركز على خطأ الطفل .

إن الغضب من الطفل لا يزيد من قدرته على التعلم من خطئه ولكنه يجعله يشعر بالحيرة والارتباك ويعوق عملية نموه عندما يكسر الطفل الإصيص فقد تقول الأم لنفسها إننى بحاجة لأن أجعله يعرف أن ذلك ليس جيداً كما أنه بحاجة ليستمع إلىّ إن أساليب التربية الإيجابية الحديثة تعتبر الرسائل التى تشعر الطفل بالخجل شيئاً سلبيًا وغير مطلوب فالنتيجة التى تريدها الأم هى زيادة التعاون ، وسوف تقوم المهارات الخمس بذلك

إنه حتى ليس من الضرورى أن يعترف الطفل بكسره للإصيص فبعض الأطفال ، نتيجة لخوفهم من العقاب أو الرفض سوف ينكرون تورطهم فى الأمر والمشكلة الحقيقية فى هذا المثال هى خوف الطفل من الأم ، وليس إنكاره لما فعل ؛ لذا فإنه فى حالة الأطفال الصغار الذين لم يبلغوا التاسعة من عمرهم ، فإنه ليس مفيداً أن تحاكم الطفل حتى يعترف بذنبه فإن ذلك يعد تركيزاً هائلاً على المشكلة وليس الحل والحل هو إيجاد طريقة لتحفيزه على التعاون

إن الطفل ليس بحاجة للعقاب أو المحاضرات لإدراك مدى أهمية الإصيص فقبل سن السادسة أو السابعة لا يستطيع الطفل فهم القيمة النقدية للأشياء فبالنسبة لهم فإن خمسة دولارات تساوى خمس مائة أو خمسة آلاف دولار فإذا طبَّق الوالد مهارات التربية الإيجابية الخمسة ، فسوف يصبح الطفل تلقائياً أكثر حرصاً فى المستقبل ليس

فقط بالنسبة للإصيص ولكن على كل شيء أيضاً وبدلاً من إضعاف إرادة الطفل للتعاون عن طريق الخجل أو العقاب فإن الأب الحكيم ينظر إلى الخطأ بطريقة عابرة ، ويركز على الإصلاح بعد الخطأ

وحتى في سن ما قبل المراهقة (من التاسعة وحتى الثالثة عشرة) أو في سن المراهقة ، فإنه ليس من المفيد التركيز على الخطأ إذا أنكره الطفل فإن الأطفال في هذه السن يعتقدون أنك مادمت ما لا تستطيع إثبات أنهم قاموا بعمل ذلك ، فكأنهم لم يقوموا به بالفعل وبدلاً من محاولة إثبات خطئهم فإن على الأب الحكيم أن يدرك المشكلة الأكبر وهي أن المراهق لا يشعر بالأمان في أن يصبح هو المسئول عن الخطأ

وفي هذه الحالة يمكن للأب تفسير ما كان يمكن أن يحدث في حالة ما إذا كان طفله مسئولاً عن كسر الإصيص ثم ينسى الأمر وعندما يدرك المراهق أن كل ما هو مطلوب منه هو إزالة ما حدث من فوضى وأنه لا يوجد عقاب أو فقدان للحب فسوف يميل إلى الشعور بالمسئولية عن أخطائه في المستقبل

خطأ منْ على أية حال ؟

من منظور التربية الإيجابية عندما يقوم طفل في السابعة بكسر الإصيص فإنه ليس خطؤه لأنه في السابعة من عمره ولا يستطيع توقع أو فهم قيمة مثل هذا الشيء وحتى إذا أدرك قيمته فليس من المتوقع أن يتذكر ذلك فعندما يلعب طفل في السابعة ، فإنه أحياناً ما يكسر أشياء وحتى إذا كان الوالد قد طلب من الطفل عدم لمس الإصيص فإنه مازال ليس خطؤه لأن الطفل ينسى خلال هذه الفترة من الوقت ولقد كان الأمر خارجاً عن سيطرته بالفعل وعندما يفقد الطفل السيطرة على الأمور فإن ما يحدث لا يعد خطأه

إذا توقفت مكابح السيارة عن العمل ، فإنه ليس خطؤك أن السيارة قد خرجت عن سيطرتك ولم يكن خطأك أن السيارة قد تحطمت ، لأنه لم يكن بيدك شيء لتمنع وقوع ذلك الحادث فعندما تفقد السيطرة لأن المكابح لا تعمل ، فإن تحطم السيارة ليس خطؤك

عندما تتعطل مكابح السيارة ،
فإن تحطمها لا يعد خطأك .

ومع ذلك فمن منظور مختلف إذا تعطلت المكابح ، فإنه خطؤك إذ إنها سيارتك ، ولقد كنت تقودها عندما حطمت سياج شخص آخر ومن منظور المسئولية عن تصحيح الخطأ ، فإنه خطؤك فعلى أية حال يجب أن يدفع شخص ما تعويضاً مقابل هذه الفوضى

ومازال الأمر غير واضح ، فقد يكون خطأ الميكانيكى لأنه لم يلحظ المشكلة ولم يصلحها فهل تدفع أنت أم يدفع الميكانيكى الذى أصلح السيارة لتوه ؟ وقد يكون خطأ بائع السيارة لأنه باعها إياك دون أن يخبرك بعيبها وقد يكون خطأ صانع السيارة ؛ لأنه كان يجب أن يراجع تصميم هذه السيارة

ومن هذا المثال البسيط ، يتضح لنا أن تحديد الخطأ والمسئولية يعد أمراً معقداً ويتطلب العديد من المحامين والقضاة ، فكيف نتوقع من أطفالنا التعامل مع الأمر ؟

ومن حسن الحظ ، فإن مهارات التربية الإيجابية تمدنا ببديل عملى لجعل أطفالنا يدفعون ثمن أخطائهم لتحفيزهم على التعاون فى المستقبل عندما ينشأ الأطفال بهذه الطريقة ، فسوف يصبحون ناضجين يكون لديهم شعور أقوى بالمسئولية ورغبة قوية فى التعاون

والحماس لإصلاح أخطائهم حينما يكبرون ، ولن تكون هناك حاجة للمحامين أو القضاة أو المحاكم

تعلم تحمل المسئولية

بدلاً من تعليم أبنائنا الشعور بأنهم سيئون بسبب أخطائهم ، فإننا بحاجة إلى تعليمهم أن يتعلموا من أخطائهم وعندما يكون ذلك مناسباً ، علينا أن نعلمهم تحمل مسئولية إصلاح هذه الأخطاء وبعض الآباء يسعدون لتوقفهم عن عقاب أطفالهم أو جعلهم يدفعون ثمن أخطائهم ، ولكنهم يشعرون بالقلق خشية ألا يتعلم أطفالهم تحمل المسئولية وهذه نقطة مهمة

إنك لن تستطيع التعلم من الخطأ ، أو أن تكون مسئولاً عن إصلاحه إلا إذا أدركته فى البداية إن هذه المسئولية تعد أمراً ضرورياً بالنسبة للكبار فى عملية تصحيح الذات ، ولكن الأمر ليس كذلك مع الأطفال ، فهم ليسوا بحاجة للمسئولية للتعلم من أخطائهم فإن الأطفال الرضع ، على سبيل المثال ، ليس لديهم أى شعور بالذات ولكنهم يتعلمون باستمرار تصحيح الذات

إن الشعور بالمسئولية أمر ضرورى للكبار ، وذلك لتصحيح الذات ، ولكنه ليس كذلك بالنسبة للأطفال .

إن الشعور بالمسئولية هو الإدراك الواعى بأنك قد ارتكبت خطأ والأطفال لا ينمو لديهم الشعور بالذات حتى سن التاسعة وقبل ذلك يتواجد الشعور بتصحيح النفس تلقائيا دون الشعور بتحمل المسئولية

إن لطفل البرىء يصحح من نفسه ليس لأنه قد قام بعمل شى خطأ ولكن لكى يحاكى والديه ويتعاون معهم

عندما يظل الأطفال مسئولين عن أخطائهم ، فإن ذلك يحد من قدراتهم الطبيعية لتصحيح النفس عن طريق المحاكاة والتعاون وهذا التصحيح للنفس يعد ضرورياً للتعلم والنمو إن الحياة ما هى إلا عملية من التجربة والخطأ والجميع يرتكبون الأخطاء

إن الناجحين فى الحياة هم هؤلاء الذين يصححون أنفسهم ويغيرون تفكيرهم ، أو توجهاتهم ، أو سلوكياتهم .

إن الشعور بالمسئولية دون الشعور بعدم القيمة أو الكفاءة يأتى من الشعور بالراحة لارتكاب الأخطاء فبعد تسع سنوات من الشعور بالأمان فى ارتكاب الأخطاء دون عقاب أو فقدان للحب فإن الأطفال يصبحون مستعدين لتحمل المسئولية فعندما يكون لا بأس فى ارتكاب الأخطاء ، فمن الآمن بالنسبة للأطفال أن يدركوا أخطاءهم ويتعلموا منها

صعوبة تصحيح الذات

من الصعب على الأطفال أن يقوموا بتصحيح أنفسهم تلقائياً بعد ارتكاب الأخطاء والسبب الأساسى الذى يجعل الأطفال والكبار لا يصححون أنفسهم بعد ارتكاب الخطأ هو عدم شعورهم بالأمان للاعتراف بأنهم قد قاموا بشىء خطأ إن تصحيح النفس يتطلب الشعور بالأمان لارتكاب الخطأ

عندما يشعر الأطفال بالخوف من ارتكاب الأخطاء ؛ فسوف يفقدون القدرة الطبيعية على تصحيح النفس .

إن القلق بشأن ارتكاب الأخطاء لا يؤدى إلا إلى زيادة احتمال وقوع الأخطاء وعقاب الأطفال أو جعلهم يشعرون بالخجل بسبب أخطائهم يزيد من القلق ويضعف القدرة الطبيعية على تصحيح النفس إن الآباء بحاجة إلى تذكر أن الأطفال من الجنة وتعد عملية تصحيح النفس عملية تلقائية تحدث بشكل أساسى عن طريق المحاكاة والتعاون بدلاً من العقاب والخجل

منحنى تعلم طفلك

حتى عندما يتم تجنب العقاب والتقريع ، فإن عملية تصحيح النفس تكون تدريجية وكأى سلوك أو توجه يوجد منحنى للتعلم وكما ناقشنا بالفعل من قبل فإن منحنى تعلم كل طفل لمهمة ما يكون مختلفاً فبعضهم يتعلمون ركوب الدراجات بشكل أسرع ، بينما يستعد الآخرون للذهاب للنوم بشكل أسهل وحتى إذا كان الأب يقوم بكل شيء بشكل صحيح فإن التحدى لجعل طفل معين يتصرف بشكل لائق على مائدة العشاء قد يستغرق وقتاً ويتطلب قدراً كبيراً من الجهد والانتباه

عندما يستغرق الأطفال وقتاً أطول للتعلم ،
فإن ذلك ليس خطأهم ولا خطأ والديهم ،
ولكنه فقط شيء غريزى .

عن طريق مجرد إعطاء التوجيهات وتوضيح السلوك الصحيح ، فإن الوالد يعلم الطفل السلوك الصائب الناتج عن تصحيح الذات المستمر إن هذا هو كل ما يمكن للأب أن يقوم به ، والباقي يعود للطفل ، وسوف يتم عمل كل شيء في أوانه

يميل الآباء دائماً إلى السخاء الشديد فيما يقدمونه من حب وصبر كرد فعل على ما يرتكبه الطفل من أخطاء حتى يتعلم الكلام والتواصل وعند هذه النقطة ، يفترض الآباء خطأ أن الطفل يمكنه فهم الدافع وراء طلباتهم والاستجابة لهم فإن توقع أن الطفل لن يرسم على الحائط لأنه لا يمكن إزالة هذه الرسومات فيما بعد يحتاج إلى تفكير منطقي يعجز الطفل عنه كما أن توقع أن يذهب الطفل مباشرة إلى فراشه لكي يشعر بالانتعاش في الصباح يتطلب المزيد من التفكير

عندما يسقط الطفل طعامه على الأرض ، فإن الأب يتسامح ويصبر لأنه من الواضح أن هذا الطفل لا يعرف كيف يمنع طعامه من السقوط . ولكن بمجرد أن يستطيع الطفل الكلام والتواصل ، يفترض الآباء أن الطفل الآن يعرف كيف يمنع طعامه من السقوط لماذا ؟ لأنه قد تم إخباره من قبل ، ولقد أعطاه الوالد سبباً منطقياً إن الآباء يفترضون أنه ما دام الطفل يستطيع التواصل فإن بإمكانه فهم أو التفكير في سبب الطلب

في بعض الحالات قد يحتاج الطفل إلى أن يتم إخباره مائتي مرة قبل أن يتعلم السلوك قد يتعلم الطفل العدّاء " من طلب واحد ، ولكن القافز " قد يستغرق مائتي مرة ، قبل أن يتقن هذا السلوك فجأة وسوف يظهر السائر تقدماً مع كل طلب ، ولكنه مازال بحاجة إلى الكثير من التكرار إن فهم وتقبل منحنى تعلم طفلك يعد

أمراً ضروريًّا لإمداده بالمساندة والحب اللذين يحتاج إليهما لتصحيح النفس

فهم التكرار

إن مبدأ التكرار يسهل فهمه عندما نفكر فى تعلم ضرب كرة البايسبول فباستمرار أرجحة المضرب على الكرة والخطأ فى توجيهها قد يستغرق الأمر مائتى محاولة قبل أن ترمى بالكرة فى المكان الذى تريدها أن تصل إليه وبعد مائتى فرصة تعلم ، تذهب الكرة حيث تريد

وبنفس الطريقة ؛ قد يستغرق الأمر مائتى فرصة تعلم قبل أن يستجيب الطفل تلقائياً لطلب مثل أرجو ألا تلقى بطعامك على الأرض ، احتفظ به فى طبقك " ، وعند إطعام طفل صغير جداً فإن الأم الحكيمة تضع غطاء بلاستيكياً على الأرض

إن الآباء بحاجة إلى تذكر أنه على الرغم من أن الطفل قادر على التواصل ؛ فإن ذهنه مازال ينمو ويتغير كل يوم علينا أن نراعى أن الطفل لا يتحفز بالعقل والمنطق ولكى تستمر فى تصحيح سلوكياته ، ينبغى تحفيزه عن طريق تكرار الطلبات أو الأوامر

قد يبدو أن الطفل يتعلم من الخطأ ، ولكنه ليس كذلك فحتى يبلغ سن التاسعة فإنه يتعلم عن طريق المحاكاة واتباع التوجيهات فإذا شعرت بالاستياء بشأن شىء ما فإن طفلك سوف يشعر هو أيضاً بنفس الشعور تجاه هذا الشىء إن الطفل يحاكى رد فعلك ولكنه لا يفهمه فهو غير قادر على التفكير المنطقى حتى سن التاسعة

إذا غضبتَ بسبب أخطاء أبنائك ، فإنهم سوف يشعرون بالاستياء ولكن ذلك لا يعنى بأى حال من الأحوال أنهم سوف يتعلمون شيئاً سوى الخوف من ردود أفعالك وكبت إرادتهم ! أما

التربيـة الإيجابيـة فتسـمح لـك بالحفـاظ علـى إرادة الأطفـال وتقويـة استعدادهم للتعاون وهذه هى أفضل طريقة لتعليم الأطفال

التعلم من الأخطاء

إن أحد أكبر الأخطاء التى يرتكبها الآباء هى افتراضـهم أن الأطفـال يمكن أن يتعلموا من أخطائهم بشكل منطقى قبـل بلـوغ سـن التاسـعة فيحـاولون تعلـيم أبنـائهم أن يتعلمـوا مـن أخطـائهم بـدلاً مـن تركيـز اهتمامهم على زيـادة التعـاون وإرشـادهم بالأسـلوب المناسـب وعنـدما يرتكب الأطفال الكثير من الأخطاء ، فليس من الغريب أنهـم يسـتمرون فى عملها

إن الأطفـال لا يسـتطيعون أن يتعلمـوا بشـكل منطقـى وواع مـن أخطـائهم قبـل أن يبلغـوا التاسـعة مـن عمـرهم ، ومـع ذلـك فـإنهم يصححون أنفسهم بشكل تلقائى إنهم يتعلمون مهارات السلوك اللائق مثل الاحترام ، وتقديم المساعدة والإنصات والتعاون والمشاركة عن طريق المحاكاة والتوجيه

عن طريق الإرشاد مرات ومرات لعمل الصواب ؛
فإن الأطفال يتعلمون فى النهاية ما هو صواب .

وعندما يستمر الأطفـال فـى ارتكـاب أخطـاء مزعجـة أو ينسـون مـا طلبتـه مـنهم فكـثيراً مـا يكـون ذلـك بسـبب عـدم تلقـيهم القواعـد أو الرقابة أو الإشراف الذى يحتاجون إليه ومن هذا المنظور فعنـدما يرتكب الطفل خطأ ، فإن الآباء دائماً هم المسئولون ومن غير الصواب أن تجعل ابنك يشعر بالمسئولية

وحتى يبلغ الأطفال سن التاسعة ، فإنهم لا يستطيعون رقابة أو توجيه أنفسهم لأنه بدون التفكير المنطقى فإن الأطفال يستطيعون المحاكاة فقط ومن سن التاسعة وحتى الثامنة عشر مازال الأطفال يتعلمون كيف يكونون مسئولين وبمجرد أن يستطيعوا تحمل المسئولية الكاملة وذلك فى سن التاسعة عشر تقريباً ، علينا أن نحررهم ليعيشوا فى العالم الذى يرى أنهم مسئولون تماماً عن أفعالهم

يتوقع العديد من الآباء خطأً أن طفلاً صغيراً
يمكنه تحمل المسئولية تماماً كما
لو كان عمره تسعة عشر عاماً .

إن الأطفال لا يتعلمون احترام الآخرين لأنهم قد تحملوا المسئولية بل لأنهم يرون آباءهم يحترمونهم وإنه لمن الشائع أن تضرب الأم طفلها قائلة إننى لا أريدك أن تضرب أخاك والآن اعتذر له

فالأطفال يتعلمون بالمحاكاة فإذا صرخ الآباء أو ضربوا أطفالهم فسوف يضرب الأطفال بعضهم البعض ويصرخون أيضاً وإذا احترم الآباء الآخرين واعتذروا لبعضهم البعض ، فسوف يحترم الأطفال الآخرين ويستعدون بشكل أفضل لتحمل المسئولية فى سن التاسعة عندما يشعر الأطفال بالبراءة وليس بالمسئولية عن أخطائهم فى سن التاسعة فسوف يكونون مستعدين للتعلم من أخطائهم عندما ينمو عقلهم بالشكل المناسب

والأطفال الذين لم يعيشوا البراءة لمدة تسع سنوات أيضاً قادرون على التعلم من الأخطاء ولكن قد لا يكون من السهل أن يسامحوا أنفسهم على أخطائهم وسوف يكون لديهم ميل للدفاع عن أنفسهم بشأن هذه الأخطاء ويفشلون فى تصحيح أخطائهم أما عندما يعيش الأطفال تسع

سنوات من البراءة فسوف يكون لديهم أساس قوى للتعامل مع الأخطاء بطريقة صحية ويستطيعون التسامح مع أنفسهم ويتعلمون تدريجياً من أخطائهم

قبل سن التاسعة يعرف الأطفال ما يفعلونه لأنهم قد تم إرشادهم عن طريق طلبات والديهم ومع أساليب التربية الإيجابية يتحفز الأطفال للتعاون ليس بسبب الخوف من العقاب ، ولكن انطلاقاً من غريزتهم الطبيعية للتعاون مع والديهم وإسعادهم

إن التركيز على الأخطاء لا ينفع الأطفال بأى حال من الأحوال .

عندما يتجاوب الأطفال مع رغبات والديهم وأمانيهم ، فإنهم يتعلمون ما هو صواب فالأطفال لا يتعلمون الصواب عن طريق تحليل ما قاموا به وما أخطأوا فيه وإنه لمن الخطأ أن تطبق مع الطفل استبعاداً مؤقتاً ، وتطلب منه أن يفكر بشأن الخطأ الذى ارتكبه فعندما تطبق الاستبعاد المؤقت ، فإنك ببساطة تريد أن يستعيد الطفل السيطرة على أعصابه وليس أن تعلمه ما هو صواب أو خطأ

عندما يتعاون الأطفال مع والديهم ويحصلون على مردود إيجابى للتعاون ، فإنهم يتعلمون التصرف بأسلوب مسئول إنهم قادرون على التجاوب مع احتياجات رغبات وأمنيات والديهم وبهذه الطريقة يكون الطفل مسئولاً إن هذا هو النوع الوحيد من المسئولية التى يمكن أن تنمو بداخل طفل لم يبلغ التاسعة من عمره بعد

تعلَّم الإصلاح

مع الشعور بالأمان فى ارتكاب الأخطاء ، يستطيع الأطفال التركيز على ما يجب عمله بعد ارتكاب الخطأ وعندما يتم ارتكاب خطأ يحتاج الآباء لإرشاد الأطفال إلى كيفية فعل الصواب أو تجنب الخطأ فى المرات المقبلة وعن طريق محاكاة سلوك الآباء ، يتعلم الأبناء تدريجياً كيف يفعلون الصواب وكيف يتجنبون الخطأ

وأفضل طريقة لتعليمهم هذا الدرس المهم هى القدوة إذا أصاب طفلك صديقه فى أثناء مشاجرة حدثت بينهما ، فخذ بيد ابنك واذهبا معاً للصديق المجروح وقل بينما يستمع طفلك " آسف لحدوث هذا الخطأ ، والآن فلنقم بإصلاح الأمر وبمساعدة طفلك ، أحضر بعض الثلج وضعه لبعض الوقت على جرح الطفل وبدلاً من لوم ابنك على خطئه ، شاركه فى شعوره بالأسف

أوضح لطفلك أن هناك دائماً فرصة لإعادة الأمور إلى نصابها عند حدوث الخطأ وبهذه الطريقة ، وعن طريق تحمل المسئولية لعمل الأشياء بشكل أفضل ، فإن الطفل ينمى استعداده لإصلاح الخطأ بينما يبدأ فى الاعتراف بأخطائه فيما بعد

هناك دائماً فرصة لإعادة الأمور إلى نصابها عند حدوث الخطأ .

إذا اعترف الآباء باستمرار بأخطائهم ، فإن الطفل سوف يستعد بشكل أفضل لإدراك أخطائه إن الطريق نحو تحمل المسئولية للخطأ ، بجانب تصحيح النفس ، يبدأ من إجراء الإصلاحات المناسبة وإجراء الإصلاحات يعنى جعل الأشياء أفضل بعد ارتكاب

الخطأ بيد أن معظم الآباء يخفون أخطاءهم عن أبنائهم ونادراً ما يعتذرون وهم يفترضون أنهم سوف يفقدون السيطرة على أبنائهم إذا اعترفوا بأنهم ليسوا دائماً على صواب

يمكن للآباء أن يعلموا أطفالهم تحمل المسئولية عن طريق توضيح كنه المسئولية فعندما يتأخر الآباء في الذهاب لإحضار الطفل من أى مكان فبدلاً من تفسير سبب التأخير ، يجب أن يستمعوا ثم يعتذروا ، ويقوموا بالإصلاح فإن الطريق الوحيد نحو تحمل مسئولية الخطأ إلى جانب إصلاح النفس هو إجراء الإصلاحات المناسبة وإجراء الإصلاحات يعني ببساطة جعل الأشياء أفضل بعد ارتكاب الخطأ

بدلاً من تفسير سبب التأخير ، يجب أن يستمع الآباء ، ثم يعتذروا ، ويقوموا بالإصلاح .

عندما يتأخر الأب فى إحضار طفله فيمكنه الإصلاح عن طريق عمل شيء مميز ، مثل شراء شيء يحبه الطفل فقد يقول الأب إننى آسف للغاية لأننى تأخرت إننى أريد أن أصلح الأمر وأشترى لك شيئاً فلنذهب معاً الآن ولكى يصلحوا من أخطائهم قد يعرض أن يقوم بأعمال الطفل فى هذا اليوم أو يقوموا بعمل نشاط ممتع وعن طريق القدوة سوف يستعد الأطفال بشكل أفضل لتحمل المسئولية فى سن المراهقة ، وعندها يصبحون أشخاصاً ناجحين

إن قدرة الأطفال على تصحيح النفس ، حتى سن التاسعة يتم تنميتها عندما يشعرون بالتحرر من عواقب أخطائهم وتنمو القدرة على تحمل مسئولية الأخطاء والإصلاح عن طريق رؤية آبائهم يصلحون أخطاءهم باستمرار وبهذه الطريقة فإن الأطفال لا يتعلمون فقط تحمل

المسئولية ولكنهم يتعلمون أيضاً إصلاح أخطائهم أو دفع ثمنها بأسلوب مسئول ولائق

يمكن للآباء تعليم أبنائهم أن يكونوا مسئولين عن طريق إظهار تحملهم المسئولية أمامهم .

عندما يتأخر المراهق ويظل والداه منتظرين ، فعليه إصلاح الموقف إلى جانب حاجته إلى تعلم احترام الوقت إن الرسالة بسيطة إذا جعلتنى أنتظر فما الذى يمكنك عمله لتجنب تكرار ذلك ؟

وإذا نشأ الطفل مع والد يعتاد إصلاح أخطائه ، فإن المراهق سوف يكون أكثر مراعاة للآخرين وأكثر رغبة فى إصلاح أخطائه فقد يقول تلقائياً إننى آسف ـ كيف يمكننى أن أصلح الأمر ؟

وفى أوقات أخرى ، سوف يقوم على الفور باقتراح شىء ما إننى آسف لجعلك تنتظر هل تحب أن أنظف سيارتك كنوع من التعويض ؟

وهناك إجابة أخرى صحيحة وهى إننى آسف حقًا لأنك انتظرتنى إننى مدين لك وهذا يعنى أن الآباء يمكن أن يفكروا فى شىء إضافى يحبونه فى الأسابيع التالية ، وسوف يشعر الطفل بالسعادة لعمل ذلك من أجلهم

وفى نفس الوقت إذا حدث وتأخر الوالد فقد يقول " آسف على تأخيرى لقد كنت مديناً لى فى الأسبوع الماضى والآن نحن متعادلان

أما إذا لم ينشأ المراهق فى كنف أساليب التربية الإيجابية فسوف يكون عليك أن تسأل " كيف تحب أن تصلح هذا الأمر لى ؟ أو ببساطة اجعله يعرف أنه قد ضايقك وأنه مدين لك

إنه سوف يلحق بك سريعاً ويبادر بالقيام بالإصلاح اللازم كلما كان ذلك ملائماً ، ويشعر بسعادة بالغة لكون ذلك بديلاً عن فكرة العقاب فإن المراهقين أيضاً لا يحتاجون إلى العقاب أو الشعور بالخجل كما أن الشعور بالأمان لعمل الخطأ سوف يمهد الطريق لهم ليكونوا أكثر تحملاً للمسئولية بغض النظر عن السن الذى يبدءون فيه

لا تعاقب ، قم بعمل تعديلات

إن أساليب التربية الإيجابية لا تستخدم أى عقاب لتحفيز الطفل على التعاون ، ولكن أحياناً ما يكون على الأب إجراء بعض التعديلات بشأن بعض الحريات الممنوحة للطفل أو المراهق فإذا استمر طفلك ذو الثمانية أعوام فى القفز على الأريكة فى حجرة المعيشة ، فقد يتوجب عليك أن تحد من قدرته على اللعب فى هذه الحجرة إلا إذا كنت فيها وقبل القيام بهذا التعديل ، يجب تطبيق المهارات الخمس للتربية الإيجابية

وعند عمل التعديل اجعله يعلم أن بإمكانه استعادة الفرصة للعب فى حجرة المعيشة قل شيئاً مثل عندما تتعاون ولا تقفز على الأريكة عندما أكون معك فى الحجرة ، فسوف أعيد التفكير فى الأمر ، ويمكنك اللعب هناك عندما لا أكون بها فى هذا المثال فإن الأب لا يعاقب ، ولكنه فقط يُعدِّل القواعد أو الإرشادات

إذا منحت ابنتك البالغة من العمر ستة عشر عاماً الإذن بأن تظل خارج المنزل فى عطلة نهاية الأسبوع حتى العاشرة مساءً وكانت تتأخر باستمرار ، فيجب إدخال تعديل فورى وذلك بأن تجعل موعد العودة إلى المنزل قبل العاشرة مساءً ليس كعقاب ، بل لأنك مدرك أن طفلتك لم تعد مسئولة بالقدر الكافى للبقاء خارج المنزل لوقت متأخر فإذا لم تكن تستطيع تحمل مسئولية تذكر الوقت واحترام الموعد

المحدد فإنها لا تتحمل مسئولية بقائها خارج المنزل حتى الساعة الواحدة صباحاً

عندما يتأخر المراهق عن العودة للمنزل باستمرار ، أدخل تعديلاً على الوقت المحدد لعودته ليكون مبكراً .

وقبل إدخال التعديل ، يجب مسامحة المراهق مع طلب أن يقوم بإصلاح الموقف الذى يضايقك وبعد استخدام أساليب التربية الخمسة ، فإذا استمر المراهق فى التأخر ، فينبغى على الأب الاعتراف بأنه قد ارتكب خطأ فى السماح بهذا ، ويقوم بتعديل وقت العودة إلى المنزل

وقد يقول الأب شيئاً مثل " إننى أعرف أنك تفهم أن ذلك هو الموعد المحدد ، وأنا أفهم أن هذه الأشياء تحدث ، ولكنك قد نسيت الموعد لقد تحدثنا بشأن ذلك مرات عديدة وأنا أعرف أنك تبذل أقصى ما بوسعك ، وأعتقد أنك حصلت على الكثير من الاستقلال وإننى الآن أعيد تحديد الموعد المحدد إلى ما قبل العاشرة مساءً فإذا استطعت احترام هذا الموعد ثلاث مرات متتالية ، فسوف أجعله الثانية عشرة والنصف ، وعندما أثق فى أنك تتذكر الموعد ، فسوف أعيده مرة أخرى إلى العاشرة وأنا أريدك أن تعود فى عطلات نهاية الأسبوع قبل منتصف الليل

كيف يكون رد فعلك عندما يرتكب طفلك خطأً ؟

عندما يقوم الطفل الذى لم يبلغ بعد تسع سنوات بارتكاب أخطاء ، يجب أن نستجيب كما لو كان هذا الخطأ أمراً طبيعياً

ويحدث طوال الوقت ولا يجب أن نطلب من الطفل الاعتذار أو عمل الإصلاحات حتى يبلغ العاشرة من عمره على سبيل المثال عندما يكسر الطفل شيئاً ما ، فإنها مسئولية الوالدين لأن الطفل لم يجد المراقبة المطلوبة ولذلك فإن الطفل غير مطالب بالاعتذار أو الإصلاح فى مثل هذا الموقف

عندما يضرب طفلك طفلاً آخر فلا يجب أن يعاقب الطفل أو يجبر على الاعتذار وبدلاً من ذلك يجب على الأب أن يعيد توجيه الطفل فإذا كان هناك أى لوم فهو يقع على الآباء ، لأن الطفل لم يحصل على الإرشاد الذى يحتاجه من الأب وقد يكون كل ما فى الأمر أن الطفل لم يحصل على التفهم ، والإشراف ، والقواعد اللازمة

عندما يتشاجر طفلان ، فبدلاً من جعلهما يعتذران ويتصالحان ، اجعلهم يتصالحان فقط قل شيئاً مثل حسناً ، دعونا نتصالح ونصبح أصدقاء إننى آسف للغاية لأنه قد ضربك دعونا نلعب هذه اللعبة

إن الأطفال يطالبون بعقاب الطفل الآخر فقط إذا تم عقابهم على خطئهم إنهم يطالبون بالاعتذار فقط عندما يتوقع منهم أن يقدموا الاعتذار وعندما يتحمل الوالد المسئولية بدلاً من لوم أطفاله ، فإن الإخوة لن يلوموا بعضهم البعض ولن يطالبوا بالاعتذار

من الصعب أن نتقبل الأخطاء لأن معظم الآباء لم يتم تقبل أخطائهم عندما كانوا صغاراً ويشعرون بأنهم بحاجة لأن يعاقبوا أبناءهم لأنهم تمت معاقبتهم عندما كانوا أطفالاً ويعتقدون أن هذا ما يحدث عندما يخطىء أى شخص ولحسن الحظ فإن التربية الإيجابية مازالت تنجح حتى عندما يرتكب الآباء أخطاء فإذا غضب الوالد من الطفل

لارتكابه خطأ فيمكنه العودة والاعتذار لأنه قد غضب منه وليطمئن طفله بأنه لا بأس فى أن يرتكب الأخطاء

يمكنك قول لقد أخطأت لأننى غضبت منك عندما كسرت الإصيص وكان على ألا أصرخ فى وجهك إننى آسف فلم يكن أمراً خطيراً فيمكننا الحصول دائماً على إصيص جديد لقد كان مجرد خطأ والأخطاء تحدث دائماً

وبالنسبة لطفل أكبر سناً يمكنك قول إننى آسف لأننى غضبت منك فى ذاك اليوم وكان علىّ ألا أغضب هكذا لقد كانت هناك أشياء كثيرة أخرى تضايقنى ولم يكن الأمر خطيراً كما أننا يمكننا دائماً الحصول على إصيص آخر "

إذا كسر طفل إصيصاً ، فمن الطبيعى الشعور بالحزن ولكن يجب أن يحرص الأب على عدم الغضب من الطفل إن بعض الآباء لا يلومون الأطفال ولكنهم يلومون أنفسهم بقسوة وعلى الرغم من أنهم لا يقصدون أن يجعلوا الآخرين يشعرون بالاستياء ، فإنهم يقومون بذلك دون وعى إن الآباء بحاجة إلى يكونوا نموذجاً للتسامح مع أخطاء أطفالهم وأخطائهم هم أيضاً

إن مهارات التربية الإيجابية تعد حديثة ومعظم الآباء ليس لديهم فكرة عن كيفية الاستجابة عندما يرتكب الأطفال خطأ ما إليك فيما يلى بعض الأفكار المفيدة للتفاعل بشكل ملائم مع أخطاء أطفالك استغرق بعض الدقائق للتفكير فى كيفية استجابتك فى الظروف التالية

إذا مررت بيوم رائع وكان الجميع فى راحة ، وكنت تشعر أن مستقبلك مشرق فكيف سيكون رد فعلك عندما يكسر طفلك إصيصاً ؟

إذا كان طفلك متعاوناً وداثماً ما يستمع إليك فكيف سيكون رد فعلك إذا كسر إصيصاً ؟

إذا كان طفلك يحاول تنظيف الزهرية من أجلك وسمع صوت إنذار عال مفاجئ فكيف سيكون رد فعلك إذا سقط الإصيص من يده وكسره ؟

إذا تصادف وكسر رئيسك فى العمل هذا الإصيص ، فكيف سيكون رد فعلك ؟

إذا سمحت لخمسة أولاد بأن يلعبوا الكرة فى حجرة المعيشة وكسروا الإصيص ، فكيف سيكون رد فعلك ؟

إذا كان الإصيص زهيد الثمن او كنت تفكر فى شراء واحد جديد على أية حال فكيف سيكون رد فعلك ؟

إذا كان لديك ضيف كفيف وكسر الإصيص مصادفة ، فكيف سيكون رد فعلك ؟

سوف يكون رد فعلك فى كل هذه الأمثلة بالطبع هو التسامح وعدم التوبيخ قد تشعر ببعض الحزن لخسارة الإصيص أو الضيق من عملية التنظيف ولكنك لن تستمر فى هذا الشعور إنك لن تشعر بالغضب من طفلك أو نفسك أو رئيسك ، أو ضيفك فإنك تدرك أن هذه الأشياء تحدث وقد تهتم أكثر بمشاعر طفلك أو ضيفك أو رئيسك أكثر من الإصيص وقد لا تريد بالطبع أن يشعر أى فرد بالخجل وهذا التسامح الإيجابى هو الاستجابة المناسبة حتى عند اختلاف الظروف

حاول تطبيق هذا المنظور الجديد عن طريق التفكير فى الأخطاء المختلفة التى ارتكبها طفلك وتثير ضيقك خذ خطأ واحدا وضعه فى الحالات السبع السابقة واستكشف رد فعلك

على سبيل المثال إذا قام طفلك بعمل فوضى مؤخرا ولم ينظف الحجرة بعد ذلك فاسأل نفسك كيف كنت ستستجيب إذا كنت قد مررت بيوم رائع ومريح وتشعر بأن مستقبلك مشرق وقام طفلك بعمل هذه الفوضى ولم ينظفها وعلى هذا المنوال قم بعرض الموقف فى إطار الحالات السبع السابقة لكى توسع مداركه بمعرفة ردود فعلك المختلفة تجاه كل منها وعندما يرتكب أطفالك أخطاءً فإنهم يستحقون التسامح بغض النظر عن الظروف

عندما يكسر طفلك إصيصاً ، فإنه يستحق التسامح ، بغض النظر عن الظروف

والآن دعنا نغير الظروف ونكتشف كيف ينبغى ألا تتفاعل عندما يكسر طفلك الإصيص استغرق عدة دقائق للتفكير فى كيفية استجابتك فى الظروف التالية مع إدراك أن هذه ليست هى الطريقة التى ينبغى أن تستجيب بها

إذا مررت بيوم عصيب وكنت مجهداً ومرتبكاً بشأن أشياء كثيرة يجب عملها مع عدم وجود الوقت الكافى ويبدو مستقبلك مظلماً فكيف سيكون رد فعلك إذا كسر طفلك الإصيص ؟

إذا كان طفلك يكسر الأشياء دائماً ولا يستمع اليك أبداً فكيف سيكون رد فعلك إذا كسر الإصيص ؟

إذا طلبت من طفلك عدم اللعب في حجرة المعيشة أو لمس الإصيص ، وقام بذلك ، فكيف سيكون رد فعلك إذا كسر الزهرية ؟

إذا قامت الخادمة بكسر الإصيص مصادفة بعد كسر عدة أشياء فكيف سيكون رد فعلك ؟

إذا طلبت من طفلك على وجه الخصوص ألا يلعب في غرفة المعيشة أو لمس الإصيص فكيف سيكون رد فعلك عندما يكسره ؟

إذا كان الإصيص باهظ الثمن أو تكن معزة خاصة لديك فكيف سيكون رد فعلك إذا كسره الطفل ؟

إذا طلبت من زوجك أن يضع الإصيص بعيداً ونسى وكُسِر مصادفة فكيف سيكون رد فعلك تجاه زوجك ؟

إذا لم تستطع ضبط النفس فقد تستجيب بشكل يجعلك تشعر بالخجل فإذا مررت بيوم عصيب فقد تفرغ شحنة التوتر في طفلك وقد يكون هذا الإصيص هو القشة التي قسمت ظهر البعير وللأسف ، فإن الأطفال سوف يعتبرون أن هذه المبالغة في رد الفعل مستحقة ويحملون أنفسهم المسئولية بالكامل وسوف يشعرون بالذنب

يلقى الأطفال الكثير من اللوم على
أنفسهم إلا إذا تحمل شخص ما المسئولية

إذا لم يكن طفلك يستمع إليك بانتظام فقد تستاء بالفعل وتستخدم هذا كمثال لما يحدث عندما لا يستمع إليك وقد يكون استياؤك ليس بسبب الإصيص ولكن بسبب العديد من المرات التي لم

يستمع لك الطفل فيها فى الماضى ولتكون بمثابة رسالة تحذير لما قد يبدر منه فى المستقبل وهذه الرسالة محيرة وغير فعالة بالنسبة لطفلك أو لزوجك

عندما يخطىء الطفل ، فإن هذا هو أسوأ وقت لتذكيره بالأخطاء الماضية التى ارتكبها

إذا رفض طفلك طلبك بترك الإصيص ، فقد تشعر وكأن عليك أن تعاقب الطفل لتعلمه درساً وكما ناقشنا فى الفصول السابقة فإن العقاب ورسائل الخجل لا تنجح الآن وهناك طرق أخرى لجعل أطفالك يقومون بالشيء الصواب عندما يكون الطفل معانداً ، فإن الأب بحاجة إلى المهارات الخمس للتربية الإيجابية بدلاً من العقاب إذ إن العقاب يزيد من العناد

إن العقاب أو الغضب من طفلك يعد طريقة قديمة للتواصل وأفضل أنواع الاستجابة لأخطاء الطفل هو النوع الحيادى أو النظرة الفاترة لا تركز المزيد من الاهتمام على الأخطاء وبدلاً من ذلك ركز الاهتمام على إعادة توجيه الطفل ، واطلب منه عمل شيء فى هذا المثال قد تطلب من الطفل أن يساعد فى تنظيف مكان الإصيص المكسور

لا تركز المزيد من الاهتمام على أخطاء الأطفال .

عندما تكسر الخادمة الإصيص ، فإنه يجب إجراء الإصلاح اللازم فإذا استمرت المشكلة ، يجب أن يتم فصلها فإنها ليست طفلتك

ولست مسئولة عن تعليمها أى شىء ولكن مع أطفالك فإن التحدى هو تعليم تحمل المسئولية عن طريق التسامح

إذا كان الإصيص باهظ الثمن ، فقد يثير ذلك غضب معظم الآباء بشكل أكبر ولكن الآباء بحاجة لتذكر أن الطفل لا يخطط لارتكاب الخطأ فإذا كان هناك شىء باهظ الثمن بالفعل فيجب أن يحفظه الأب بعيداً عن متناول يد الطفل ، ولا يلقى باللوم عليه وإذا تصادف وكسر المراهق الإصيص باهظ الثمن فيجب عليه إجراء إصلاح للموقف ولكن باستخدام الحكمة فقد يكون من الظلم أن تتوقع من المراهق أن يرد ثمنها فإنه لا يكسب نقوداً مثلك وقد يكون العمل المناسب هو تنظيف الفوضى الناجمة عن ذلك والمساعدة فى شراء إصيص آخر ، ولكن ليس دفع التكاليف

إذا استضاف ابنك المراهق أصدقاءه فى المنزل وقاموا بتدمير أو سرقة الكمبيوتر الخاص بك فإنك بحاجة إلى إيجاد طريقة لجعل ابنك يقوم بعمل الإصلاح اللازم فإذا قررت أنك تريد بعض التعويض المادى فيجب أن يكون هذا التعويض مناسباً لمرتبك فى مقابل مرتب ابنك حدد تكلفة الإصلاح عن طريق مقارنة الموارد فإذا ما كان الكمبيوتر المسروق أو المحطم ثمنه ٢٠٠٠ دولار ، وأنت تكسب ١٠٠٠ دولار أسبوعياً ويكسب ابنك المراهق ١٠٠ دولار أسبوعياً ، فيجب أن يشارك ابنك بـ ٢٠٠ دولار وإذا كان لديه المزيد فى حساب مدخراته ، فإنه ليس من العدل أن تأخذ منه مبلغاً لا يتناسب مع ما تدخره أنت

قم بتحديد تكلفة الإصلاح عن طريق مقارنة الموارد .

وإلى جانب العقاب أو التعويض المادى غير العادل يمكن أن يخطىء الأب أيضاً فى افتراض أن الطفل يعرف كيفية تجنب الخطأ

إذا طلبت من زوجك أن يضع الإصيص بعيداً ولكنه نسى ، فقد تغضبيننى لأنك تشعرين بأنك قد حذرتيه ، ولكنه لم يأخذ تحذيراتك مأخذ الجد وقد تشعرين بأنه تم تحذيره ، وأنه كان يعرف كيفية تجنب الخطأ وبالمثل فإن الآباء يميلون إلى الغضب عندما ينسى الأطفال القيام بعمل الأشياء يفترضون عن طريق الخطأ أن أبناءهم كانوا يعرفون كيفية تجنب الخطأ ، وينسون أنه من الطبيعى أن ينسى الأطفال ! إن بعض الأطفال يحتاجون إلى الاستماع عدة مرات قبل أن يتذكروا ، وإذا تم الضغط عليهم ، فإنهم قد ينسون مرة أخرى

إن بذل أقصى ما بوسعك يعد كافياً

يجب أن تصل رسالة للأطفال بأن بذل أقصى ما بوسعهم يعد جيداً بالقدر الكافى ، وأن الأخطاء تعد جزءًا من عملية التعلم والنمو وبارتكاب الأخطاء فإننا نتعلم ما هو صواب أو الأفضل بالنسبة لنا علينا فقط أن نقوم ببذل ما بوسعنا ، أما الباقى فيندرج تحت بند التجربة والخطأ وهذه رسالة صحية ، ولكن من الممكن أن يساء استخدامها لكى نجعل الطفل يشعر بالخجل من نفسه

سوف يتفق الآباء كثيراً مع فكرة أن بذل الإنسان لأقصى ما بوسعه يعد أمراً جيداً بالقدر الكافى عندما يفشل أطفالهم أو يرتكبون الأخطاء ، فإن الآباء يفترضون عن طرق الخطأ أنهم لا يبذلون ما بوسعهم ويستنتج الطفل عندئذ أن بذل المرء لأقصى ما بوسعه ليس كافياً وعندما يتم انتقاده على أخطائه أو على عدم بذله أقصى ما بوسعه ، فإنه يبدأ فى الشعور بالاستياء من نفسه

إن الآباء يستنتجون خطأ أن المراهق يجب أن يتذكر بشكل أفضل لأنه أكثر نضجاً وعندما ينسى المراهقون عمل الأشياء ، فإن الآباء يفترضون أنهم لم يحاولوا بشكل جاد إن المحاولة ليس لها علاقة

بالذاكرة فإما أن تتذكر أو لا وينبغى التعامل مع النسيان مثل أى خطأ آخر

إن أفضل الطرق للتعامل مع الطفل أو المراهق الذى ينسى كثيراً ، هو أن تطلب منه الشىء وكأنك تطلبه منه للمرة الأولى وبينما تستمر فى الطلب بهذه الطريقة ، يدرك الطفل أو المراهق أنه ينسى وعندما يدرك ذلك بنفسه ، فإن قدرته على التذكر سوف تقوى تلقائياً وعندما تتوقف عن تذكير أطفالك ما نسوه ، ويبدءون هم فى تذكره بأنفسهم ، فإنهم سوف يبدءون فى تذكر ما طلبته بشكل أفضل

وبالنسبة لمعظم الأطفال والمراهقين ، فإنه كلما شعروا بالضغط ، ازداد نسيانهم إن الشكوى أو الغضب منهم لا يعدان أمراً فعالاً ولكنه يخلق المزيد من التوتر والذى يعوق عمل الذاكرة وتقديم المكافأة يعد الطريقة الفضلى لتنشيط الذاكرة فإذا كان الطفل أو المراهق ينسى بانتظام ، فعليك أن تمنحه مكافأة فى نهاية كل أسبوع على ما تذكره

عندما يفشل الأطفال أو يرتكبون الأخطاء ،
فإن الآباء يفترضون عن طريق الخطأ
أنهم لا يبذلون ما بوسعهم .

عندما يرتكب الأطفال بعض الأخطاء ، فإن الآباء المحبطين يقومون بإرسال العديد من الرسائل التى تُشعر الطفل بالخجل دون وعى منهم مما يجعل الأطفال يشعرون بأنهم سيئون ومخطئون ، وغير أكفاء وعديمو القيمة إليك فيما يلى بعض الرسائل الشائعة

إنك تعرف ما هو أفضل من ذلك

يمكنك عمل ما هو أفضل من ذلك

كان يجب عليك أن تتصرف بطريقة أفضل من ذلك

كيف تنسى ؟

لقد أخبرتك من قبل

لقد حذرتك

لو كنت فقط تستمع إلىّ

ماذا بك ؟

لقد رأيتك تقوم بأفضل من ذلك

ما خطبك ؟

إنك فقط لا تستمع إلىّ

إن الآباء يفترضون خطأً أنه عندما يرتكب الطفل خطأ أو يتصرف بشكل سيئ لا يرتقى أداؤه إلى مستوى توقعاتهم ، فإن هذا يرجع إلى عدم بذلهم ما بوسعهم إن إخبار الأطفال بأنك تعتقد أنهم لا يبذلون ما بوسعهم لهو شيء مسبب للشعور بالخجل وهذا يعد طريقة من طرق الرفض التى تستخدم لتحفيز الأطفال وكما تناقشنا من قبل فإن استخدام الشعور بالذنب للسيطرة على الأطفال لا يعد غير ضرورى فحسب ولكنه لا ينجح مع أطفال اليوم

إن التربية الإيجابية تؤكد على أن الأطفال يقومون ببذل ما بوسعهم وعندما يرتكبون خطأً ، فإن ذلك يعد جزءًا من عملية التعلم وعندما يخرجون عن السيطرة ، فإن ذلك يكون بسبب عدم

حصولهم على ما يحتاجون إليه ليعودوا إلى السيطرة وبغض النظر عما يرتكبه الأطفال من خطأ فى هذه اللحظة ، فإنهم يقومون ببذل ما بوسعهم

إن التربية الإيجابية تدرك أن الأطفال يقومون دائماً ببذل ما بوسعهم .

إن الأطفال لا يستيقظون وهم يفكرون " كيف يمكننى أن أقوم بأسوأ ما لدىَّ فى هذا اليوم ؟ ماذا يمكننى عمله لأفشل بالفعل ؟ كيف يمكننى تنغيص حياة والدىّ وأجعلهم يكرهوننى ؟ " لا أحد يفكر بهذه الطريقة إلا إذا كان مجرماً محترف الإجرام وحتى فى هذه اللحظة فإن الطفل يبذل ما بوسعه ، وإن كان بأسلوب سيئ ، لكى يشبع احتياجاته

حين يقوم الفرد ببذل ما بوسعه فإن ذلك لا يعنى أنه قد أظهر كل قدراته وإمكانياته القصوى ولكنه يعنى ببساطة أنه بناء على موارده فى هذه اللحظة قد قام ببذل ما بوسعه دعونا نأخذ مثالاً بسيطاً لتوضيح هذه النقطة

أمس بذلت أقصى ما بوسعى فى الكتابة فلقد كتبت ثلاثين صفحة فى يوم واحد ويعد ذلك أمراً رائعاً للعديد من المؤلفين وعندما بدأت فى تأليف هذا الكتاب ، بذلت كل ما بوسعى ولكننى كنت أنتج حوالى ثلاث صفحات يومياً واليوم كنت متعباً ، ولكنى بذلت ما بوسعى وكتبت حوالى خمس صفحات وفى يوم كتبت ثلاث صفحات وفى يوم آخر كتبت ثلاثين صفحة وفى اليوم التالى كتبت خمس صفحات ومع كل هذا فإننى أبذل كل ما بوسعى

وبالتفكير في هذا المثال ، سوف ترى أن النتيجة ليست مقياساً دقيقاً لبذل أقصى ما بوسعي وبنفس الأسلوب فإنه لمن الخطأ أن نقيس أقصى ما بوسع أطفالنا عن طريق آدائهم إن السر وراء قول إنه لا بأس في أن يرتكب أطفالنا الأخطاء هو إدراك أنهم دائماً يبذلون ما بوسعهم

عندما لا يكون ارتكاب الأخطاء مقبولاً

عندما يكون ارتكاب الخطأ غير مقبول فإن رد فعل الأطفال يأتى فى شكل مجموعة متنوعة من الطرق غير الصحية وتحتوى القائمة التالية على أربع طرق شائعة يستجيب بها الأطفال عندما لا يتم تقبل أخطائهم

١. إخفاء الخطأ وعدم قول الحقيقة
٢. انخفاض مستوى الطموح والخوف من خوض المخاطر
٣. الدفاع عن أنفسهم عن طريق تبرير الخطأ أو لوم الآخرين
٤. ضعف تقدير الذات والميل إلى معاقبة النفس

يمكن تجنب هذه الاستجابات الأربع عندما يحصل الأطفال على رسالة واضحة بأنه لا بأس فى ارتكاب الأخطاء إن الأطفال يولدون وبداخلهم القدرة على حب والديهم ، ولكنهم لا يستطيعون حب ومسامحة أنفسهم ويتعلم الأطفال أن يحبوا أنفسهم عن طريق الأسلوب الذى يعاملهم به آباؤهم والطريقة التى يتفاعل بها الآباء معهم عندما يرتكبون أخطاء فعندما لا يتم عقاب الأطفال أو لا يشعرون

بالخجل بسبب أخطائهم فإنهم يتعلمون أنه ليس عليهم أن يكونوا مثاليين حتى يحبهم الآخرون ويتعلمون تدريجياً أهم المهارات وهي القدرة على حب أنفسهم وتقبل عدم كمالهم

يتعلم الأطفال أن يحبوا أنفسهم عن طريق الأسلوب الذى يعاملهم به آباؤهم ، والطريقة التى يتفاعل بها الآباء معهم عندما يرتكبون أخطاء.

عندما يعتذر الآباء عن أخطائهم فإن الأطفال يسامحونهم تلقائياً فلقد اعتاد الأطفال على مسامحة آبائهم ، ولكنهم لا يستطيعون مسامحة أنفسهم أما إذا لم يرتكب الآباء خطأ ليعتذروا عنه فلن يتعلم الأطفال التسامح أبداً إذا ارتكب الآباء الخطأ ولم يعتذروا فسوف يلوم الأطفال أنفسهم فبدون التدريب الكافى على مسامحة آبائهم لن يتعلم الأطفال أن يسامحوا أنفسهم

إن مسامحة النفس تمحو ظلام الشعور بالذنب ويتعلم الأطفال ذلك عن طريق مشاهدة آبائهم وهم يرتكبون الخطأ ، ومع ذلك فإن الآخرين مازالوا يحبونهم عندما يرى الأطفال آباءهم غير مثاليين ومازالوا محبوبين فعند بلوغهم سن العاشرة ، ومع ازدياد وعيهم بذاتهم وبالتالى يزداد وعيهم بعدم مثاليتهم ، لن يقسوا على أنفسهم

فى سن التاسعة تقريباً يبدأ الأطفال بالشعور بالحرج عندما يقوم الآباء بعمل شيء يعتقدون أنه غريب ، كأن تغني الأم فى متجر البقالة على سبيل المثال فعندما يصبحون أكثر وعياً بأنفسهم يصبحون أكثر حذراً مما يفكر فيه أو يعتقده الآخرون وعندما ينشأ الأطفال مع وجود التسامح ، فإنهم يكونون أكثر تسامحاً مع عدم مثاليتهم دعونا

نناقش بمزيد من التفصيل الطرق الأربع التى يستجيب بها الأطفال عندما لا تُتقبل أخطاؤهم

إخفاء الخطأ وعدم قول الحقيقة

عندما يخاف الأطفال من العقاب أو فقدان الحب عند ارتكاب الأخطاء ، فإنهم يتعلمون إخفاء أخطائهم وبدلاً من مواجهة العقاب فإنهم يفضلون إخفاء ما فعلوه ويتمنون ألا يتم اكتشافه وهذا يقود إلى الكذب كما أن هذا الميل لإخفاء الأخطاء يتطور تدريجياً إلى انفصام داخلى فيكون على الطفل أن يعيش فى عالمين ففى أحدهما قد يستمتع بحب والديه وفى العالم الآخر يعتقد أنه إذا اكتشف خطؤه فإنه سوف يفقد هذا الحب وهذا يجعله ينكر الحب الذى يشعر به بالفعل

عندما يرتكب الأطفال خطأ ويخفونه فإن جزءًا منهم يشعر بعدم استحقاقهم لحب والديهم وحتى إذا كان الأب يحب طفله ويسانده ويمدحه ويقدره ، فإن جزءاً بداخله يقول نعم ولكنك قد لا تقول ذلك إذا عرفت ما فعلته وهذا الشعور بعدم الاستحقاق يستمر حتى يصل الأمر إلى رفض الحب والدعم الذى يصل إلى هذا الطفل وعلى الرغم من وجود الحب لمساندته إلا أنه يكون غير قادر على تصديقه وبنفس الدرجة التى يخفى بها الطفل خطأه ، سوف ينفى صدق الحب والدعم المتاح له

عندما يخفى الأطفال الخطأ ، فإن جزءًا بداخلهم يكون قادراً على تصديق الحب الذى يحصلون عليه .

إن الأطفال يعتمدون على دعم والديهم للشعور بالقوة والثقة وعندما ينقطع هذا الدعم يزداد شعور الطفل بعدم الأمان إنه لمن المؤلم أن يقول أحد الأطفال لا تخبر والدك أو والدتك وسوف يكون ذلك سراً بيننا إذا لم يشعر الطفل بالأمان لكشف الأمر لوالديه بشأن خطئه أو خطأ الآخرين ، فسوف ينشأ جدار عال يفصل بين الطفل ومساندة والديه له

والأكثر إيلاماً أن يطلب أحد الوالدين أن يخفي الطفل سراً عن الوالد الآخر وقد تكون تلك رسالة معتادة حسناً ، سوف أعطيك بعض المال ولكن لا تخبر أباك إن هذه الرسالة تقرب الطفل من أمه وتفصله عن أبيه

والأسوأ من ذلك كله هو أن يتم دعم طلب السرية بالتهديد بالعقاب على سبيل المثال ، عندما يسيء الأب معاملة الطفل ، فقد يقول الأب سوف أضربك إذا أخبرت أمك ، وإذا لم يخبر الطفل أمه ، فسوف يكون الإخفاء أكثر إيلاماً من إساءة المعاملة التى تلقاها إن الأخطاء تحدث ويمكن علاجها ، ولكن إذا شعر الطفل بأنه لا يستطيع أن يصارح بها والديه ، فإن عملية العلاج تتوقف !

أطفال الآباء المنفصلين

إن هؤلاء الأطفال يشعرون غالباً بعدم القدرة على الإفصاح عن مشاعرهم وتجاربهم وعندما يعيشون فى منازل مختلفة ، فيجب أن يصل الأطفال رسالة مفادها أنه لا بأس فى التحدث عما يحدث فى المنزل الآخر وعندما تكون هذه المشاركة بالحديث غير آمنة يحدث الانقسام فيمكنهم فقط المشاركة بجزء خاص عن أنفسهم فى منزل الأم وجزء آخر فى منزل الأب

إن الأطفال أيضاً تصلهم رسالة مفادها أنه ليس من الأمان أن يبوحوا بما في أنفسهم للأب أو الأم ، لأن الأم قد تغضب ، أو تغار والعكس صحيح فعندما يصف الطفل مدى استمتاعه بالوقت الذى قضاه مع والده ، فإن الأم تغضب بداخلها ، لأن والده لم يمكنه من القيام بعمل واجباته المدرسية قد يشعر الأطفال بهذه الرسائل الرافضة ويتوقفون عن المشاركة ومما يزيد الأمور سوءاً أن الأم قد تتصل بالزوج السابق وتشكو له وفى المرة التالية التى يقوم فيها الطفل بقضاء وقت ممتع مع والده فقد يخبره الأب بألا يحكى لوالدته

إنه لمن الصعب أن تجعل مشاركة الطفل لتفاصيل حياته أمراً آمناً فإذا أصبح الوالدان سلبيين ، أو منتقدين ، أو رافضين ، فسوف يتوقف الأطفال عن المشاركة وفى هذه اللحظة فإن الأمر لن يقتصر على عدم شعور الطفل بالأمان ، بل إن الوالدين سيفقدان بعضاً من قوتهما كقائدين

وكلما شعر الطفل أو المراهق بالحرية لأن يحكى لك كل شيء بدون أن يلحق به أو بأى شخص آخر أى أذى ، أصبح مستعداً على التعاون معك تذكر ، عندما يشعر الأطفال بالأمان بأن يتصرفوا على طبيعتهم ، فإنهم يتحفزون تلقائياً للتعاون ولزيادة قوة التأثير على المراهقين يجب أن يتوقف الآباء عن إصدار الأحكام وتقديم الحلول وبذلك سوف يستمر الأطفال فى الذهاب إليهم وإشراكهم فى عالمهم

انخفاض مستوى الطموح وعدم خوض المخاطر

عندما تصل إلى الأطفال رسائل تجعلهم يشعرون بالخجل من أخطائهم ، فإنهم كثيراً ما يخافون من ارتكاب المزيد من الأخطاء ولحماية أنفسهم من العواقب المؤلمة للأخطاء أو الفشل ، أو إحباط الوالدين ، فإنهم يراهنون على المضمون وبدلاً من التفكير فى

طموحات كبيرة قد لا يستطيعون تحقيقها فإنهم يفعلون ما هو متوقع وآمن وبكونهم يؤثرون السلامة فإنهم لا يبخسون قدر أنفسهم فقط ، ولكنهم يشعرون بالملل لأنهم لا يجدون تحديات يواجهونها

بكونهم يؤثرون السلامة ، فإن الأطفال لا يبخسون قدر أنفسهم فقط ، ولكنهم يشعرون أيضاً بالملل .

وبعض الأطفال الآخرين يكون رد فعلهم تجاه رسائل الخجل هو تحقيق أشياء عظيمة فإنهم لا يتحملون ألم أن يكونوا أقل من المتوقع أو محبطين لآبائهم ؛ لذا فإنهم يحاولون بشكل أكثر جدية مما يحتاجون إليه وقد يؤدى ذلك إلى نتائج جيدة ، ولكنهم لا يشعرون أبداً بالسعادة إن ما يقومون به لا يكفيهم أبداً ، ولا يشعرون أبداً بأنهم جيدون بالقدر الكافى ومن الشائع أن تجد أن هؤلاء الأطفال يحصلون على تقديرات ممتازة فى كل المواد المدرسية ، ويحصلون على تقدير جيد في مادة واحدة ، ولكن ما يقوله لهم آباؤهم هو هذا السؤال المؤلم لماذا حصلت على تقدير جيد هنا ؟

قد يقول الأب لابنه الذى يحقق إنجازات عديدة والذى أخطأ فى تمرير كرة لو كنت قد مررتها بالشكل الصحيح لكان الفوز من نصيب فريقك كثيراً ما يتجاهل الآباء الإيجابيات ويركزون على السلوك السلبى وهذه الرسائل السلبية كثيراً ما تسمع فى عيادات الأطباء النفسيين عند مساعدة الكبار على التخلص من القلق والاكتئاب وفى معظم الأحيان ، فإن الأمر لا يكون راجعاً إلى عدم حب الآباء لهم بل لأنهم لا يعرفون طريقة أفضل لإظهار هذا الحب إنهم لم يعرفوا ما يفعلونه مع أطفالهم ، فالعديد منهم يعتقدون خطأ أنهم بذلك يحفزون أطفالهم للمحاولة بجدية أكثر

إن الآباء يعتقدون خطأ أنهم
يساعدون أطفالهم بإرسال رسائل الخجل .

عندما لا يشعر الأطفال بالأمان فى ارتكاب الأخطاء ، فإنهم سيميلون إلى التوقف عن خوض المخاطر الصحية والطبيعية إن الأطفال بحاجة إلى خوض المخاطر حتى يطوروا من أنفسهم وبدون الأمان في ارتكاب الأخطاء فإنهم يحجمون عن مجابهة المخاطر ، وكثيراً ما لا يعرفون سبب ذلك إنهم بحاجة إلى شبكة أمان وحتى الأطفال الذين يحققون إنجازات عالية سوف يشعرون بعدم الأمان فى مواجهة المخاطر فى المجالات الأخرى فى حياتهم

وبدون هذا الشعور الداخلى بالأمان ، فقد يقولون إننى لا أحب الحفلات ، ولكن فى ظل هذا الكره للحفلات يكمن الخوف من الرفض وبدلاً من المخاطرة بألم الشعور بعدم الكفاءة ، فقد يفضلون عدم الحضور والمشاركة بأنفسهم وما يكمن وراء فكرهم هو الخوف من فقدان ما لديهم إذا أخطأوا أو فشلوا

ولكن الخوف وعدم الأمان ليسا دائماً هما السبب في المقاومة فإن بعض الأطفال يخجلون بطبيعتهم ، ويستغرقون وقتاً أطول لتكوين علاقات ، أو هم غير مستعدين للمخاطرة فالأطفال المتفتحون يميلون إلى الخجل ويقاومون التغيير والأطفال مرهفو الحس يعتريهم خوف شديد من أن يتم رفضهم ويستغرقون المزيد من الوقت حتى يتقبلوا الأصدقاء وبالطبع فإنه يتم تضخيم هذا الميل للإحجام عندما يتلقى الأطفال رسائل بأنه ليس من الجيد أن يخطئوا

يتم تضخيم الميل للإحجام عندما يتلقى الأطفال رسائل تتم عن عدم التسامح مع أخطائهم .

ولتجنب ألم الرفض ، فإن بعض الأطفال سيتوقفون عن الاهتمام بما يعتقد الوالدان بأنه مهم وهذا هو الحال غالباً مع المراهق الذى لا يحكى شيئاً لوالديه فلقد اعتاد على أن يتم تصحيح وانتقاد كل ما بحياته والآن وبعد أن أصبح أكثر حرية وليس بنفس الحاجة إلى والديه ، فإنه يلجأ إلى أصدقائه للبحث عن القبول كما أنه يتمرد ويقول إنه لم يعد بحاجة إلى موافقة والديه بعد الآن وخلف هذا الميل سنوات من إخفاء مشاعره أو الإحجام حتى يتم تقبله

وبغض النظر عما قام به الآباء فى الماضى ، فإن بإمكانهم إصلاح الأمر فى أى سن ، وذلك عن طريق استخدام المهارات الخمس للتربية الإيجابية وتطبيق الرسائل الإيجابية الخمس وعلى الآباء أن يتذكروا أنه لا بأس من أن يخطئوا هم أيضاً فإن كل الآباء يبذلون ما بوسعهم بالموارد المتاحة لديهم

تبرير الأخطاء أو إلقاء اللوم على الآخرين

إن النمو فى بيئة غير متسامحة يجعل الأطفال دائمى الدفاع عن أنفسهم فهم إما يدافعون أو يبررون أخطاءهم أو يلقون باللوم على شخص آخر فعندما يطلب من طفل أن يتوقف عن ضرب أخيه وإلا تعرض للعقاب ، فإنه يلقى باللوم على أخيه ويقول " لقد ضربنى هو أولاً ! وهذا السلوك الدفاعى يعد أمراً طبيعياً ، ولكنه يزداد تضخماً عن طريق العقاب أما عندما لا يتم تخويف الطفل بالعقاب ويطلب منه والده أن يتوقف عن ضرب أخيه ، فسيكون أكثر

استعداداً للاستماع والتعاون ولن يشعر بحاجة كبيرة للوم الآخرين أو تبرير أفعاله

وبالنسبة لنا كناضجين فإن الطريقة الوحيدة لكى نتعلم تصحيح سلوكياتنا بأنفسنا هى تحمل مسئولية أخطائنا ومادمنا نبرر أخطاءنا عن طريق إلقاء اللوم على شخص آخر ، فإننا لا نستطيع تصحيح أنفسنا أو سلوكياتنا وعلى الرغم من أننا كبار ، فإننا نتصرف مثل الأطفال الذين نشأوا فى بيئة غير آمنة

طالما أننا نبرر أخطاءنا بإلقاء اللوم على شخص آخر ، فإننا لن نستطيع تصحيح أنفسنا أو سلوكياتنا .

لقد حضرت إلىّ " كارول للاستشارة فإنها لم تكن تعرف إذا ما كان من الأفضل أن تستمر مع زوجها جاك أو تتركه فقد أصبحت سلوكياته تتسم بالحدة والعنف فى عدة مناسبات والمناسبة التى دفعتها لزيارتى هى عندما أخذ كل متعلقاتها وألقى بها خارج المنزل وبعدها ندم وأراد أن تعود ومن الواضح أنه يحبها عندما لا يكون غاضباً ولكنه غالباً لم يكن مستعداً أو قادراً على الاشتراك فى علاقة ناضجة

ولقد أرادت أن تعرف رأيى فى الأمر وأخبرتها بأننى قد أكون بحاجة إلى التحدث إليه ولقد حضرا إلىّ معاً وسألته إذا ما كان سيقوم بذلك مرة أخرى ولقد كان حازماً للغاية فى إجابته ما فعلته كان خطأ ، ولكن ما فعلته هى أيضاً كان خطأ فإذا لم تقل ما قالته لن أصبح عدوانياً مرة أخرى

وبعد الكثير من النقاش لم يتزحزح عن موقفه لقد حاولت مساعدته على رؤية أن ما فعله كان خطأ بغض النظر عما فعلته هى لإثارته ولكن جاك لم يتقبل ذلك ، ونتيجة لهذا النقاش استطاعت " كارول " فهم مدى عدم نضوجه ليكون زوجاً ففى ذهن جاك كان سلوكه العدوانى مبرراً بتعليقات " كارول المعارضة وطالما أن سلوكها يبرر سلوكه ، فإنه لن يستطيع تصحيح نفسه ومن الواضح أن جاك فى أثناء طفولته لم ينشأ فى بيئة متسامحة ولم يتعلم أن يكون مسئولاً ويصحح نفسه ، ولكنه تعلم الدفاع عن نفسه وإلقاء اللوم على الآخرين

عندما لا يشعر الأطفال بالأمان فى ارتكاب الأخطاء ، فإن هناك وقتاً طويلاً وجهداً يهدران فى الدفاع عما حدث ، وتفسير أسبابه ويمكن تجنب كل هذه الحيرة للأطفال والآباء عن طريق تقبل ارتكاب الخطأ فعندما لا يكون هناك بأس فى ارتكاب الأخطاء ؛ سوف يصبح الأطفال أكثر استعداداً للاستماع إلى ما يريده الآباء منهم بدلاً من الدفاع عن أنفسهم أما النظر للوراء ومحاولة تعريف الأطفال على ما فعلوه بشكل خاطئ فإنه يعد طريقاً مسدوداً لا يصل بك إلى أى مكان

عندما لا يكون هناك بأس فى ارتكاب الأخطاء ، سوف يصبح الأطفال مستعدين للاستماع إلى ما يريده الآباء بدلاً من الدفاع عن أنفسهم .

عندما نبرر أخطاءنا ونلوم الآخرين على مشاكلنا ، فإننا نقوى **الفكرة الخاطئة** بأننا عاجزون عن حل مشاكلنا وعندما نجعل **الآخرين** مسئولين عن مشاكلنا ، فإننا نهدد قدرتنا على علاج

جروحنا والتعلم من أخطائنا والتقدم فى حياتنا للحصول على ما نريد

المراهقون فى خطر

لقد طُلب منى ذات مرة أن أقوم بإقامة برنامج تدريبى فى لوس أنجلوس للمراهقين الذين تم إيذاءهم أو التحرش بهم بأساليب خطرة لقد أظهر كل هؤلاء الأطفال مشاكل سلوكية من أنواع مختلفة مثل عدم الاعتزاز بالنفس نتيجة لسوء المعاملة الذى تعرضوا له ولكى أدير أول ورشة عمل فلقد كنت مصراً على وجود خليط من الأطفال فلقد كان هدفى هو وجود مراهقين من أسر مفككة ومراهقين من أسر متماسكة تساند وتحب أطفالها

ولم يتم الإشارة إلى أى شخص على أنه من أسرة غير سوية أو أنه قد تم التحرش به أو إيذاؤه وتدريجياً عندما استطاع المراهقون التحدث عن الرسائل السلبية التى تلقوها فى أثناء نموهم اكتشفوا أن آلامهم كانت متشابهة وبدون الإشارة إلى تجربة الإيذاء الحقيقية التى مر بها بعض المراهقين أدركوا بأنفسهم أن ٩٠ ٪ من الأمور كانت متشابهة فلقد شعروا جميعاً بأنه قد أسىء فهمهم كما أنهم يشعرون بعدم أهميتهم وعدم تقديرهم والتعامل معهم بشكل ظالم أحياناً

كثيراً ما يركز المعالجون والآباء ذوو النوايا الحسنة على تجربة سلبية واحدة ويستنتج صاحب المشكلة أن كل مشاكله ناتجة عن هذه التجربة ويعد لوم طرف واحد أمرا سيئاً ولقد تم التخلص من هذا الوهم عن طريق الاختلاط مع مراهقين محظوظين والذين أصبحوا مستعدين تدريجياً للتحدث عن مشاعرهم الداخلية من خوف وغضب وإحباط وألم ورفض وظلم وإحساس بالذنب وحزن وفقدان واستياء

وحيرة وعلى الرغم من أن المراهقين الذين تعرضوا للخطر كانت لديهم ظروف سيئة لم يواجهها غيرهم فإنهم اكتشفوا أن معظم آلامهم كانت نتيجة طرق خاطئة وشائعة للتربية

وحيث إن المراهقين لا يدركون أن الآخرين يشعرون بنفس مشاعرهم فإنهم يستمرون في لوم ظروفهم السلبية في الماضي والعديد من الكبار يستمرون في إلقاء اللوم على ماضيهم ويعزون إليه آلامهم وسوء حظهم الحالي وهذا الفكر يعوقهم عن إيجاد القوة اللازمة لتغيير حياتهم

إن ورش العمل والاستشارات ومجموعات الدعم للآباء يمكن أن تساعد على علاج آلام الماضي ولكن للحد من الجراح في المقام الأول يمكن للآباء أن يحاولوا خلق بيئة آمنة لأطفالهم لارتكاب الأخطاء بحرية فبمجرد أن يكتسب الطفل ميلاً للدفاع عن طريق إلقاء اللوم على الآخرين يمكن أن يساعده الأب عن طريق تطبيق مهارات التربية الإيجابية وبأن يصبح نموذجاً مثالياً لتحمل مسئولية أخطائه الماضية فعندما يصبح الآباء أكثر تحملاً لمسئولية أخطائهم وأقل لوماً للآخرين ، فإن الأطفال يصبحون تلقائياً أقل دفاعاً ولوماً للآخرين

انخفاض تقدير الذات وعقاب النفس

يتعلم الأطفال النظر إلى أنفسهم بالطريقة التي يُعاملمون بها وتجاهل الأطفال يؤثر في تقديرهم لأنفسهم فعندما لا يحصل الأطفال على ما يحتاجون إليه فإنهم يشعرون تلقائياً بعدم القيمة وحتى إذا لم يتم تجاهلهم فقد يبدءون في الشعور بعدم القيمة والكفاءة فعندما يشعر الآباء المهتمون باحتياجات أطفالهم بالإحباط ، أو الغضب أو الألم أو الحرج أو القلق بشأن سلوك أو خطأ أطفالهم فإن الأطفال يشعرون بعدم استحقاقهم للحب وعدم كفاءتهم بنفس القدر

وبدلاً من الشعور الصحى بتقدير الذات ، فإن هؤلاء الأطفال يشعرون بأنهم ليسوا على المستوى المطلوب وفى محاولتهم للوصول إلى هذا المستوى ، يحاولون بيأس أن يكونوا مثاليين لإسعاد والديهم ولكنهم لن ينجحوا أبداً ، فليس هناك شخص مثالى قد يكونون جيدين للغاية فى سلوكهم ، ولكن ذلك يكون على حساب تقديرهم لذاتهم ومع عدم قدرتهم على إسعاد والديهم ، فإنهم يشعرون بعدم الكفاءة

قد يكون الأطفال جيدين للغاية فى سلوكهم ، ولكن ذلك يكون على حساب تقديرهم لذاتهم .

إن المشاعر السلبية لدى الآباء تظهر فى الآباء عندما لا يصل الأطفال إلى مستوى توقعاتهم ومهما قال الآباء إنهم يحبون أطفالهم فعندما يغضبون من خطأ الطفل أو تقصيره ، فإن الرسالة تصل إلى الطفل فردود أفعال الوالدين هى التى تحدد مدى تقدير الأطفال لأنفسهم فإذا ما أردنا أن يشعر الأطفال بالرضا عن أنفسهم ، فإنه يجب أن يقوم الآباء باستمرار بتعديل توقعاتهم حتى لا تظهر المشاعر السلبية

يشعر الأطفال بالرضا عن أنفسهم عندما يشعر الآباء بأن كل شىء على ما يرام .

عندما يسعد الآباء بأطفالهم ويتقبلونهم ، ويحترمونهم ، ويتفهمونهم ويهتمون بهم ويثقون فيهم ، فإنهم يشعرون بأنهم

جيدين بالقدر الكافي ، ويشعرون بشكل طبيعي بأنهم جيدون وسوف يشعرون بعدم الخوف من التجريب وتحقيق ما تؤهلهم قدراتهم لتحقيقه وسوف يثقون بأنفسهم وتزداد هذه الثقة باستمرار وسوف يشعرون بالراحة لأنهم لا يشعرون دائماً بأن عليهم الوصول إلى مستويات مستحيلة ببساطة سوف يشعرون بأنهم سيحققون ما خلقوا لتحقيقه في هذه الحياة إن الحرية في ارتكاب الأخطاء دون عواقب في السنوات التسع الأولى من الحياة تولد شعوراً بالراحة والأمان

تخيل الآن شعورك إذا تمكنت من عمل أى شيء دون الوقوع في مشاكل أو أن أى شيء ستجربه سيكون جيداً بما يكفي ؟ كيف كانت حياتك ستختلف إذا لم يكن لديك شعور بالخوف يعوقك أو شعور بالذنب يطرحك أرضاً ؟ عليك أن تشعر بالحرية والسلام لتكون على سجيتك وأن تحصل أيضاً على المتعة والثقة التي تريدها للخوض في أشياء جديدة

هذه هي الهبة التي يمكنك منحها لأطفالك خلال سن البراءة إن السماح لهذا الشعور بالانتعاش لمدة تسع سنوات ، يجعله يدوم إلى الأبد وعلى الرغم من أن نمو الأطفال وتعليمهم أن يكونوا مسئولين عن أخطائهم ، فإن شعورهم بالبراءة يكون هو الأساس وعندما يصبحون كباراً سوف يتمكنون بسهولة من العودة لمسامحة أنفسهم وتصحيح ذاتهم عندما يرتكبون خطأ وسوف يكون لديهم شعور أقوى بالتعاطف مع الآخرين واحترامهم لأنهم لن ينشغلوا بالدفاع عن أنفسهم

عندما نحيا في براءة لمدة تسع سنوات ،
فإن هذا الشعور يستمر للأبد .

عندما يتحمل الآباء مسئولية أخطاء أطفالهم ، فإن هؤلاء الأطفال يتعلمون أنهم أبرياء وعلى الجانب الآخر عندما يتم عقابهم بسبب أخطائهم فإنهم يبدءون فى الشعور بعدم أحقيتهم للحب ، كما يشعرون بعدم الكفاءة فإذا تم عقاب الطفل بسبب خطأ ما ، فإنه يتعلم تدريجياً أنه لكى يستحق الحب بعد الخطأ ، فإنه يجب أن يُعاقب

يمتنع الكثير من الكبار عن المخاطرة لأنهم يقسون على أنفسهم عندما يخطئون إنهم يعانون من القلق بسبب خوفهم من البؤس الذى سيعانون منه بعد ارتكاب الخطأ وكثيراً ما يكون لديهم خوف غير محدد الأسباب يحوم فوقهم كلما واجهوا إمكانية ارتكاب أى خطأ إن هؤلاء الأشخاص كانوا يُعَاقَبون كثيراً فى أثناء طفولتهم واستمروا فى الشعور بالخوف من العقاب فيما بعد وعلى الرغم من عدم وجود آبائهم من حولهم بعد ذلك ، إلا أنهم مازالوا يشعرون بالخوف وعندما يخطئون بالفعل ، فإنهم يقسون على أنفسهم أكثر من أى شخص آخر

عندما يتم عقاب الأطفال بسبب أخطائهم ،
فإنهم يستمرون فى الشعور بالخوف طوال حياتهم .

فى بعض الحالات لتجنب القسوة على أنفسهم فإن الأطفال يقسون على الآخرين ولحماية أنفسهم من العقاب فإنهم يلومون ويعاقبون الآخرين ويمكن أن يذهب هذا الميل إلى الاتجاه المضاد فيمكن للشخص أن يتقبل إساءة المعاملة من الآخرين بسبب شعوره بعدم استحقاقه للحب والمعاملة الجيدة فقد يسيىء الآخرون معاملته ولكنه يشعر بأنه يستحق ذلك وقد يكون شديد التساهل مع الآخرين لأنه لا يشعر بتقدير ذاته ويشعر باستحقاقه للعقاب

إذن أيًّا كان الأمر ، فإن العقاب الذى يتعرض له الطفل فى الصغر تظهر أثاره فى الكبر ، إما على الآخرين أو على نفسه ، ففى حالة الفتيات فإنهن يعاقبن أنفسهن ، بينما يحاول الأولاد تبرير ما ارتكبوه من خطأ عن طريق إساءة معاملة الآخرين وعقابهم وقد تعاقب الفتاة نفسها عن طريق التورط مع شخص يؤذيها أو قد تهزم نفسها عن طريق الأفكار السلبية وانتقاد نفسها بعد ارتكاب الخطأ أما الولد فيتكون لديه ميل لإلقاء اللوم على الآخرين ويتهمهم بأنهم السبب فى خطئه ويقوم بعقابهم إن أى طفل سواء كان ولداً أو بنتاً عندما يعاقب بسبب خطئه ، فإن النتيجة هى عدم قدرته على مسامحة نفسه أو مسامحة الآخرين على أخطائهم

لا بأس فى ارتكاب الأخطاء

بدون فهم المهارات الخمس للتربية الإيجابية وأهمية أنه لا بأس فى ارتكاب الأخطاء ، فإن إشعار الطفل بالخجل والعقاب هى الأدوات التى يستخدمها الوالد للسيطرة على أطفاله وحمايتهم إن الآباء يعتقدون أن المزيد من المدح يضعف تقدير الذات ويجعل الأطفال أنانيين إنهم يعتقدون أنهم إذا لم يعاقبوا أطفالهم على أخطائهم فإن هؤلاء الأطفال لن يتعلموا الصواب من الخطأ وبينما تبدو هذه الأفكار قديمة ومسيئة اليوم ، فلقد كانت هناك أوقات كانت فيها تلك الأدوات هى الوحيدة المفيدة

وعند تطبيق الأفكار الجديدة للتربية الإيجابية ، ينبغى تذكر أن الآباء أيضاً يخطئون وأطفالنا لديهم قدرة هائلة على التجاوز عن أخطاء الآخرين وتحقيق ما تؤهلهم إليه إمكانياتهم بغض النظر عن أخطاء والديهم إن الحياة ما هى إلا عملية من ارتكاب الأخطاء

ومواجهة أخطاء الآخرين   ومن خلال هذه العملية يستطيع أطفالنا أن يحققوا كل ما تؤهلهم إليه إمكانياتهم

إذا أدركت الطرق التى تجرح بها أطفالك ، فبدلاً من الشعور بالذنب   سامح نفسك كما يسامح أطفالك أنفسهم عن أخطائهم   تذكر دائماً أنك تبذل ما بوسعك فى حدود الموارد المتاحة أمامك   واحرص على ألا تهزم نفسك بهذا الإدراك ، ولكن كن سعيداً أن لديك الآن طريقة أفضل من التى كنت تستخدمها فى السابق

وبدلاً من تضييع الوقت فى لوم آبائك على أخطائهم ، سامحهم كما تريد أن يسامحك أطفالك ، واستخدم هذه الطاقة فى الاستمرار فى البحث لكى تكون أباً أفضل ، واستخدم هذا الكتاب كمصدر يمكنك العودة إليه مرات ومرات   والتحق بورش العمل التى تعلم التربية وقم بتكوين مجموعات دعم للآباء للعمل مع آباء آخرين يستخدمون طرق التربية الإيجابية   وبينما تستغرق الوقت للانتقال من خلال منحنى تعلمك   فسوف تصبح بشكل تلقائى أكثر تقبلاً لمنحنى تعلم طفلك المتفرد أيضاً

١١

لا بأس فى التعبير عن المشاعر السلبية

جميع الأطفال يمرون بمشاعر سلبية كرد فعل لتحديات وقيود الحياة وتعد هذه المشاعر السلبية جزءًا مهماً وطبيعياً من نمو الطفل فهى تعين على إدخال التعديلات الضرورية لتوقعاته وذلك لمساعدته على تقبل حدود الحياة إن مهارات التربية الإيجابية ، مثل الاستماع بتعاطف ، والاستبعاد المؤقت تمنح الأطفال الفرص لتعلم طرق ملائمة للتعبير عن مشاعرهم السلبية

أما أساليب التربية القديمة فكانت تحاول السيطرة على الأطفال عن طريق كبت المشاعر ويقوم العقاب بقهر عواطفهم وتحطيم إرادتهم أما السماح للأطفال بالشعور برسائل إيجابية مثل لا بأس فى التعبير عن المشاعر السلبية ، فإنه يقوى الأطفال ويوقظ ويدعم قوة إرادتهم ويمنحهم شعوراً بالتوجه الصحيح وإذا لم يعرف الأب مهارات التربية الإيجابية لخلق التعاون ؛ فإن هذه القوة الإضافية قد تنتج عكس النتائج المرجوة

إن عقاب الأطفال وإشعارهم بالخجل عندما يشعرون بالغضب يقهر عواطفهم ويحطم إرادتهم .

عندما يتم الاستماع إلى مشاعر الطفل وتقديرها ، فإن هناك شعوراً قوياً بالذات ينمو لديه ، ولكن يمكن أيضاً أن يخلق شعوراً وهمياً بالقوة فإذا ثار الطفل فى نوبة غضب فإن السماح بالتعبير عن المشاعر السلبية لن يفسده فقط ، ولكنه يخلق شعوراً بعدم الأمان الداخلى
ويجب أن يحرص الآباء على عدم إرضاء الطفل لتجنب التعامل مع نوبات الغضب ويجب أن يتوازن السماح بالتعبير عن المشاعر السلبية مع أب قوى لا يتهدد بنوبات الغضب عندما يتعلم الأب كيفية التعامل مع نوبات غضب الطفل باستخدام مهارات التربية الإيجابية الخمس فإن السماح بالتعبير عن المشاعر يعد هبة رائعة

يجب أن يحرص الآباء على عدم إرضاء الطفل لتجنب التعامل مع نوبات الغضب .

عندما تنتاب الأطفال نوبة غضب فإن معظم الآباء يستنتجون خطأ أن أطفالهم سيئون ، أو أنهم ليسوا آباءً صالحين إن تعلم التعبير عن المشاعر السلبية والتنفيس عنها يعد مهارة ضرورية يجب على كل طفل تعلمها فإن تعلم التعامل مع المشاعر السلبية بهذه الطريقة يوقظ الإمكانيات الإبداعية الداخلية ويعد الأطفال للتوافق بشكل ناجح مع تحديات الحياة

أهمية التعامل مع المشاعر

إن أهم عامل فى تعلم إدارة المشاعر السلبية هو أن تجعلها مقبولة وعلى الرغم من أن هذه المشاعر لا تكون ملائمة دائماً أو مرضية إلا إنها تعد جزءًا من عملية النمو وعندما يتعلم الأطفال أولاً التعبير عن المشاعر السلبية وتحريرها ، يتكون لديهم وعى داخلى بمشاعرهم ويمكنهم أن يستشعروا تلك المشاعر ويتخلصوا منها بسهولة دون أن تظهر فى شكل سلوكيات غير لائقة

إن أهم عامل فى تعلم التعامل مع المشاعر السلبية هو أن تجعلها مقبولة أولاً.

وعن طريق تعلم التواصل مع المشاعر السلبية ، فإن معظم الأطفال يتعلمون بشكل فعال أن يتفردوا عن والديهم (فإنهم يكتسبون شعوراً قوياً بالذات) ويكتشفون تدريجيًا بداخلهم ثروة من الإبداع والبصيرة والحب والتوجه ، والثقة ، والمتعة والتعاطف والضمير ، والقدرة على تصحيح النفس بعد ارتكاب الأخطاء

إن جميع مهارات الحياة التى تجعل الشخص متميزاً فى هذا العالم ويحقق نجاحات وإنجازات رائعة تأتى من البقاء متواصلاً مع مشاعره والقدرة على التحرر من المشاعر السلبية فالأشخاص الناجحون يشعرون بخسائرهم ولكنهم يستعيدون توازنهم ؛ لأن لديهم القدرة على تحرير مشاعرهم السلبية وهم قادرون على التعامل مع هذه المشاعر دون كبحها أو الضياع داخلها

ومعظم الأفراد الذين لا يحققون نجاحاً شخصياً لا يتواصلون مع مشاعرهم الداخلية ويتخذون قرارات بناء على تلك المشاعر السلبية

أو يظلون عالقين بها وفى كل حالة فإنه يتم إعاقتهم عن تحقيق أحلامهم ولكى تبقى متواصلاً مع عواطفك وقواك الداخلية حتى تحصل على ما تريد وتحتاج إليه فى الحياة ، فإنه لمن الضرورى أن تعترف بكل ما يعتمل فى صدرك إن أساليب التربية الإيجابية تعلم أطفالك تدريجياً التعامل مع مشاعرهم السلبية الداخلية لخلق مشاعر إيجابية

إن الأشخاص غير الناجحين ، إما أنهم غير متواصلين مع مشاعرهم ، أو أنهم يظلوا عالقين بمشاعرهم وسلوكياتهم السلبية .

إن العاطفة تعنى المشاعر الجياشة ويمكن أن يتم تقويتها إذا استطعنا التعامل مع مشاعرنا السلبية بنجاح فإذا تعلمنا كبح مشاعرنا السلبية ، فإننا بذلك نفقد تدريجياً التواصل مع قدراتنا على الإحساس بمشاعر إيجابية أيضاً ومن ثم نفقد القدرة على الشعور بالحب والمتعة والثقة والسلام الداخلى

لا مفر من الفشل فى الحياة عندما يتخذ الكبار قرارات أو أفعال بناء على المشاعر السلبية فالشخص الناضج والناجح بحاجة إلى تعلم كيفية الإحساس بمشاعره السلبية وتحريرها وكنتيجة لذلك فإن المشاعر الإيجابية تعود مرة أخرى وتكون مهيأة لاتخاذ قرارات أكثر نجاحاً

تعلم إدارة المشاعر

لا بأس في الشعور بمشاعر سلبية ولكن يجب التعبير عنها في الوقت والمكان المناسبين فإنه ليس من المعقول أن يسيطر طفل على الأسرة عن طريق نوبات غضب انفعالية عند طلبه شيئا ما يجب أن يكون الوالدان قويين ولكن في نفس الوقت عليهما منح الأطفال الفرصة للتعبير عن نوبات الغضب

إن الأطفال الصغار بحاجة إلى التواصل مع مشاعرهم الداخلية والتعبير عنها وعن طريق استخدام الاستبعاد المؤقت وتعاطف الوالد يمكن تزويد الطفل بفرص مناسبة للشعور بالمشاعر السلبية والتعبير عنها بالكامل وعلى الرغم من أنه ليس من الجيد أن تسيء السلوك بسبب المشاعر السلبية فإنها مسئولية الوالدين أن يسيطرا على سلوك الطفل بينما يجعلون التعبير عن هذه المشاعر أمرا آمنا بالنسبة له وعندما يستخدم الآباء مهارات التربية الإيجابية من الإنصات والاستبعاد المؤقت فإن الأطفال يتعلمون تدريجياً تنظيم ومعرفة الوقت والطريقة والمكان المناسب للتواصل مع هذه المشاعر والتعبير عنها

تذكّر أن الله قد خلق الأطفال صغاراً
حتى تستطيع السيطرة عليهم ووضعهم فى
الاستبعاد المؤقت .

وعلى الرغم من أنه من الجيد أن نعبر عن المشاعر السلبية فإنه من غير المقبول أن نسيء التصرف بسببها أو نعبر عنها فى أى مكان وأى موقف إنه لمن الملائم أن نعبر عن المشاعر السلبية عندما يكون الآباء قادرين ومستعدين للاستماع أو فى أثناء الاستبعاد المؤقت وبذلك

فسوف يتعلم الأطفال تدريجياً تنظيم احتياجاتهم للتعبير عن مشاعرهم السلبية فى أوقات يستطيع الآباء فيها الإنصات إليهم

ومع استخدام الاستبعاد المؤقت بانتظام من سن سنتين إلى تسع سنوات فسوف يتعلم الأطفال تدريجياً تنظيم الوقت والكيفية التى يتواصلون مع مشاعرهم السلبية وعلى الرغم من أن ذلك قد يبدو وقتاً طويلاً فإنه ليس كذلك فى الحقيقة إن معظم الكبار الذين يأتون للاستشارة (والعديد ممن لا يأتون) لم يتعلموا بعد كيفية إدارة مشاعرهم بنجاح

ولكى يتم تنظيم نوبات غضب الطفل فإن الوالد بحاجة إلى تطبيق الاستبعاد المؤقت بانتظام أما إذا لم يطبق الأب الاستبعاد المؤقت بشكل كافٍ ؛ فإن الأطفال سوف يسيئون السلوك لا محالة فى أوقات لا يسهل فيها تطبيق الاستبعاد المؤقت ومع هذا الوعى بأهمية التعبير عن المشاعر لتحريرها يكون الآباء أكثر استعداداً للاستماع إلى مشاعر طفلهم السلبية وإعطائه وقتاً مستقطعاً بانتظام إنهم يدركون بوضوح أن الأطفال بحاجة إلى نوبات الغضب فى مناخ مناسب ولا يشعرون بالحاجة إلى إرضائهم لتجنب المواجهة أو لتجنب نوبات الغضب

وعندما يتم استخدام مهارات التربية الإيجابية ، فإن الأطفال يتعلمون أنه لا بأس فى التعبير عن المشاعر السلبية ، ولكن الأب والأم مازالا هما القائدان وعندما يحدد الأب أن وقت التفاوض قد انتهى فقد حان إذن موعد التوقف عن التعبير عن تلك المشاعر ، وإذا لم يستطع الطفل التوقف فسوف يتيح الاستبعاد المؤقت له الفرصة لتحرير مشاعره خلف الباب وكما ناقشنا بالفعل فى الفصل الثامن ففى خلال دقائق قليلة سوف يعبر الطفل عن مشاعر الغضب والحزن والخوف وسوف يعود مرة أخرى تلقائياً للشعور بالسيطرة على النفس والتعاون

التغلب على الخسارة

إن الأطفال يميلون إلى الشعور بالمشاعر الحادة أكثر من الكبار لأنهم لم تنم لديهم بعد القدرة على التفكير والمنطق حتى يبلغوا التاسعة من عمرهم إنهم لا يستطيعون إخضاع مشاعرهم لحسابات العقل والمنطق إذا كان شخص ما يعاملهم بأسلوب سيئ فسوف يشعرون مؤقتاً بأن الجميع يعاملونهم بنفس الطريقة أو بأنهم يستحقون بطريقة أو بأخرى هذه المعاملة وأنه سوف يتم التعامل معهم دائماً بهذه الطريقة

إنهم يفتقدون القدرة على التفكير لإدراك أن كون شخص ما سيئاً لا يعنى أن الجميع كذلك كما لا يمكنهم معرفة أنه إذا أساء شخص ما معاملتهم فإن ذلك قد لا يكون بسببهم على الإطلاق فقد يكون هذا الشخص قد مر بيوم عصيب وحيث إنهم لا يمتلكون القدرة على التفكير ، فإن شعورهم بالخسارة سيكون أكبر

كثيراً ما يجرح الآباء أطفالهم دون وعى عن طريق التقليل أو الحد من مشاعرهم بالخسارة وإحدى أفضل الطرق لتعاطف الآباء هو ببساطة تقبل أنه عندما يشعر الأطفال بالحزن فإن هناك سببا قوياً لذلك الحزن من وجهة نظرهم ومحاولة التحدث معهم لإخراج هذه المشاعر لا يعد أمراً مهماً ، ولكن بالسماح لهم بالتعبير عن هذه المشاعر فإنهم يتمكنون من الشعور بتحسن ثم يستجيبون لعبارات الطمأنة التى يتلقوها من والديهم

عندما يحزن الأطفال ، فإنه دائماً ما يكون هناك سبب قوى من وجهة نظرهم .

إن معظم الكبار يتفهمون اليوم أن التغلب على الخسارة ومشاعر الغضب والحزن والخوف لا يعد طبيعياً فقط ، ولكنه يجعلنا نشعر بالسعادة إننا عندما لا نحصل على ما نريد أو نفقد شخصاً أو شيئاً ثميناً لدينا فإننا أحياناً ما نكون بحاجة إلى الصراخ أو البكاء والشعور بهذه المشاعر السلبية وتحريرها يساعدنا على تقبل قوانين الحياة ولكى يتعلم الطفل تقبل القوانين التى يفرضها والداه فإنه بحاجة إلى نوبة غضب إن نوبات الغضب المنتظمة هى الطريقة التى يعبر بها الطفل عن مشاعره السلبية وفى النهاية فإنه يتعلم الشعور بداخله دون التعبير عن هذه المشاعر أو إساءة السلوك

إن نوبات الغضب المنتظمة تعد أمراً طبيعياً حتى سن التاسعة إذا لم تتح الفرصة للأطفال للتعبير عن الغضب فبدلاً من نموهم فى هذه المرحلة فإنهم يستمرون فى هذه النوبات من الغضب بقية حياتهم ولأن الأطفال اليوم أكثر حساسية من ذى قبل فإن حاجتهم أكبر للتعبير عن مشاعرهم إن العديد من المشاكل الجديدة التى نجدها فى بعض الأطفال من الإفراط فى النشاط والعنف إلى انخفاض تقدير الذات ثم الانتحار سوف يمكن حلها عندما يحصل الأطفال على المساندة ويتعلمون إدارة مشاعرهم بنجاح

أسباب أهمية التعبير عن المشاعر

إن التعبير عن المشاعر السلبية يمكن الأطفال من الشعور بأحاسيسهم فيصبحون مدركين لشاعرهم عن طريق تعبيرهم عن مشاعرهم السلبية إن الشعور هو القدرة على معرفة ما يجرى بداخلنا والتواصل مع المشاعر يجعلنا أكثر وعياً بحقيقتنا واحتياجاتنا وأمانينا ورغباتنا والقدرة على الشعور تساعدنا على إدراك واحترام احتياجات ورغبات وأمنيات الآخرين أيضاً كما

أن الاستماع إلى أطفالنا وهم يعبرون عن مشاعرهم السلبية يساعدهم على تنمية قدرتهم على الشعور

إن التواصل مع المشاعر يجعلنا أكثر وعياً بأنفسنا ، وما نحتاجه ، ونرغبه ، ونتمناه .

إن إتاحة فرص للأطفال للتعبير عن مشاعر الغضب والحزن والخوف يعيد تواصلهم مع احتياجاتهم الداخلية والأساسية لحب آبائهم وفجأة يصبح الحصول على هذا الحب أكثر أهمية من أى شىء يحزنون من أجله فعندما يبدأ الطفل فى نوبة غضب عارمة لأنه لم يحصل على الكعكة ، فإن هذا الطفل قد نسى بشكل مؤقت من هو الرئيس وأهمية الحب للحصول على الكعكة ومساندة الأطفال فى التعبير عن مشاعرهم السلبية سوف يعيدهم دائماً إلى الشعور باحتياجهم لحب والديهم وبرغبة قوية للتعاون معهم وإسعادهم

عندما يبدأ الأطفال فى نوبات غضب ، فإنهم قد نسوا مؤقتاً من هو الرئيس وأهمية أن يكونوا محبوبين .

ومع ازدياد الوعى بحاجتهم للحب ، فإن حاجتهم للكعكة تختفى فجأة ، وتتبدد نوبة الغضب ويصبح الطفل أكثر تعاوناً وبهذه الطريقة يعود الطفل إلى نفسه السعيدة ، والمحبة والواثقة والمسامحة إنهم يدركون مرة أخرى احتياجهم إلى حب والديهم واستعدادهم الفطرى للتعاون معهم وإرضائهم وكل ذلك يأتى من إتاحة فرص آمنة

للأطفال وعدم التعرض لهم فى أثناء الغضب وعدم تهديدهم بالعقاب أو فقدان الحب

إن الاستماع بتعاطف وتطبيق الاستبعاد المؤقت من أقوى الوسائل التى يمكن للأب بها إيصال رسالة مفادها أنه لا بأس فى التعبير عن المشاعر السلبية وحتى عندما يقاوم الأطفال الذهاب إلى الاستبعاد المؤقت فلا بأس فى ذلك قد يغضبون ويقولون أشياء سيئة ، ولا بأس أيضاً فى ذلك فالاستبعاد المؤقت هو فرصة للأطفال لكى يقاوموا بكل قوتهم ثم يستسلمون أخيراً لسيطرة والديهم إنه لمن الضرورى أن يعرف الأطفال أن مقاومتهم للاستبعاد المؤقت أو أن ضرورة الالتزام به تعنى أنهم سيئون فإن ذلك ببساطة جزءًا طبيعياً من عملية النمو

ويجب أن تحرص على عدم إرضاء الطفل لتجنب نوبات الغضب ، وإلا فسوف تحدث مثل هذه النوبات عندما لا تكون هناك فرصة لإعطاء طفلك استبعاداً مؤقتاً للتعامل مع مشاعره إن الأطفال بحاجة للشعور بأنهم تحت سيطرة والديهم وعندما يتوقف الأطفال عن الشعور بذلك أو عندما يشعرون بأن آباءهم لا يستطيعون السيطرة عليهم ، فإنهم يسعون للسيطرة عن طريق الإلحاح أو نوبات الغضب

قوة التعاطف

لكى نساعد أطفالنا على التعبير عن مشاعرهم السلبية ، فيجب أن يتعلم الآباء تنمية التعاطف فحبنا لأطفالنا ليس كافياً ، ولكن يجب أن نكون قادرين على توصيل هذا الحب بطرق ذات معنى وعلى الرغم من أن الحب هو الأهم ، فإن كيفية إظهار هذا الحب يحدث اختلافاً كبيراً وتوصيل التعاطف يعد أروع هبة يمكن للآباء منحها لأطفالهم

إن التعاطف يخرج مشاعر الأطفال السلبية ويعالجها كما أنه يبعث برسالة مفادها أن مشاعرك صادقة فدائماً ما يتعجل الآباء طمأنة أطفالهم أن كل شيء على ما يرام ولكن قبل أن يستقبل الأطفال الرسالة يجب أن يشعروا أولاً بأنه يتم الاستماع إليهم إنهم بحاجة للشعور بأنك متفهم لوجهة نظرهم ، ثم يمكنهم تقبل طمأنتك

إن التعاطف هو المفتاح السحرى الذى يجعل الأطفال متفتحين لتلقى الطمأنة والتوجيه .

عندما يغضب الطفل لعدم حصوله على ما يريد ، فإن العديد من الآباء يسارعون إلى إشعاره بالرضا على الفور وهذه الطريقة تمنع الطفل من البقاء متواصلاً مع مشاعره بالخسارة فعندما يشعر الطفل بالخسارة فإنه يكون أكثر استعداداً لتقبل التعاطف الذى يحتاج إليه تذكّر أن الأمر قد يستغرق عدة ثوان وبعد أن يتلقى التعاطف ، فإن مشاعره تتغير فإما أن ينتقل إلى مستوى أعمق من المشاعر السلبية (من الغضب إلى الحزن إلى الخوف) أو أن يشعر بتحسن إن الطفل لم يحصل فقط على ما يحتاجه ليشعر بتحسن ولكنه أيضاً قد عرف أن لديه القوة للتخلص من المشاعر السلبية للشعور بتحسن

إن منح التعاطف لا يتطلب أحياناً سوى عدة ثوان من الاهتمام والتفهم الصامت .

عندما يسرع الآباء دائماً فى إعطاء الحلول لكى يشعر الطفل بتحسن ، فإنه يفقد الفرصة لتعلم كيفية التخلص من المشاعر السلبية

واستبدالها بمشاعر إيجابية بداخله فعندما يعطى الآباء حلولاً يصبح الأطفال معتمدين على الحلول للشعور بالسعادة ، ولا يتعلمون تقبل عقبات الحياة بمواقف إيجابية إن أطفالنا يعتمدون على الحصول على ما يريدون ليكونوا سعداء بدلاً من تعلم أن يكونوا سعداء عندما يكون هناك حب ، بغض النظر عن الظروف الخارجية

وعندما يعطى الآباء التعاطف بدلاً من الحلول ، تنمو لدى الأطفال القدرة على تعديل أى ظروف سلبية أو إحباطات دون تغير الظروف وبمنح الأطفال التعاطف قبل مساعدتهم على حل مشاكلهم ، فإنهم ينمون القدرة على التخلص من المشاعر السلبية والشعور بتحسن ومن ثم الانتقال إلى حل المشكلة إن معظم الكبار اليوم لم يكتسبوا بعد هذه القدرة لأنهم لم يحصلوا على التعاطف الذى كانوا يحتاجون إليه فى أثناء طفولتهم وعندما يحصل الأطفال على حلول فقط لمشاكلهم ، فإنهم يتوقفون عن اللجوء إلى آبائهم طلباً للمساعدة

إن ما يحتاج إليه أطفالنا هو التفهم
والاهتمام الصامت ، والتعبير عما يشعرون به .

وقفة لمدة خمس ثوان

إن كل ما يتطلبه الأمر هو الإبطاء وعدم المحاولة لحل مشاكل الأطفال فعندما يكونون غاضبين أو تعساء ، أو محبطين أو قلقين فبدلاً من إخبارهم كيف يتغلبون على هذا الموقف فإن طرق التربية الإيجابية تقترح عدم عمل شىء سوى الإحساس بما يشعرون به لمدة خمس ثوان عندما يشعر الطفل بالإحباط ، فبدلاً من

محاولة إسعاده فمن الأفضل أن تدعه يشعر بالإحباط توقف لمدة خمس ثوان ، واشعر ببساطة بما تعتقد اشعر بما يشعر به الطفل

بدلاً من إعطاء الحلول شاركه إحباطه وبعد خمس ثوان قل شيئاً بسيطاً مثل إننى أعرف أنه أمر محبط حقاً إن ذلك يعطى الطفل رسالة واضحة بأن الإحباط جزء من الحياة وأنه لا بأس فى ذلك وسوف تبدأ الحالة المزاجية للطفل فى التغير سريعاً إن الأطفال بحاجة إلى رسالة واضحة بأنه لكى تكون الحياة جيدة فإنهم ليسوا بحاجة إلى حدوث أشياء إيجابية طوال الوقت

أما عندما يكون لديك حل سريع ، فإن هذا لا يحد فقط من مشاعرهم ؛ ولكنه أيضاً يقوى لديهم إحساساً بعدم الكفاءة فإذا كان من السهل أن تحل مشاكلهم ، فإما أنهم يشعرون بأنه من الخطأ أن يشعروا بالغضب أو يشعروا بعدم الكفاءة لأنهم لم يتعاملوا مع الموقف بالطريقة التى اقترحتها فى حلك السريع بالطبع ، فإن الحل يتم منحه بسبب الحب ، ولكن إذا تم إظهاره على الفور ، فقد يؤدى إلى عكس التأثير الذى تقصده إن الحلول تعد جيدة عندما يشعر الطفل بالتحسن ، أو عندما يبدأ فى طلب طريقة أخرى للتعامل مع الموقف

عندما يتوقف الأطفال عن الاستماع إليك ،
فإن ذلك لأنك تمنحهم الكثير من النصائح .

أحياناً حتى عندما يطلب الطفل الحل فإنه لا يزال غير مستعد لتلقيه وعلى الرغم من أنه يطلب الحل فإنه يحتاج إلى المزيد من التعاطف فقد يقول الطفل فى نبرة غاضبة إننى لا أعرف ما ينبغى أن أفعله وعند هذه اللحظة فإن معظم الآباء يسرعون بتقديم الحلول وكثيراً ما يكون نتيجة ذلك الجدال

والصراع فسوف يكون رد فعل الطفل الحتمى هو المقاومة ، وذلك يعنى رغبته فى قول ولكن ذلك لا يفيد أو ولكن ذلك لن ينجح لأن أو لكنك لا تفهم

عندما يقول الطفل إنك لا تفهم " ؛ فإن ذلك يضع معظم الآباء فى موقف الدفاع وبدلاً من الوقوف بجانب الطفل ، سوف ينتهى الأمر إلى دفاع الأب عن نفسه فيبدأ فى شرح السبب وراء كونه على صواب إن ذلك ليس هو الترتيب الصحيح فإن الأب هو المسئول عن الطفل وليس العكس

عندما يقول الطفل إنك لا تفهم ؛ فعليك أن تتوقف على الفور وافق على رأى طفلك ، واعتبر أنه على حق وأنك لا تفهم أو تشعر بما يشعر به فى هذه اللحظة وبدلاً من متابعة خطواتك وتفسير أنك تفهم ما قاله أو موقفه ، توقف فحسب واتفق معه فى الرأى قل شيئاً مثل إنك على حق ، إننى لا أفهم أخبرنى مرة أخرى " وفى هذه المرة ، تراجع عن إعطاء الحلول وركز على منح التعاطف

إليك فيما يلى بعض أمثلة الحلول الشائعة التى قد يمنحها الأب والأم ، وجمل بديلة لتوصيل التعاطف

إعطاء الحل	التعاطف
لا تبك	توقف خمس ثوان ثم قل إننى أعرف إنه أمر محبط
لا تقلق	توقف خمس ثوان ثم قل إنه أمر صعب إننى أعرف أنك تشعر بالقلق

سوف يكون كل شيء على ما يرام غداً	توقف خمس ثوان ثم قل إنه أمر قاسٍ إنني أعرف أنك محبط
إنه ليس أمراً خطيراً	توقف لمدة خمس ثوان ثم قل إنني أعرف أنك تشعر بالألم دعني أعانقك
إنك لا تستطيع الفوز دائماً	توقف خمس ثوان ثم قل إنني أعرف أنك حزين كنت سأشعر بالحزن أنا أيضاً
لا تغضب فهذه هي الحياة	توقف خمس ثوان ثم قل " لك حق في أن تغضب ، لو كنت مكانك كنت سأغضب أنا أيضاً
كان من الممكن أن يكون الأمر أسوأ من ذلك	توقف خمس ثوان ثم قل أستطيع أن أرى أنك خائف لو كنت مكانك ، كنت سأخاف أنا كذلك
سوف تؤدى بشكل جيد وسوف يكون كل شيء على ما يرام	توقف خمس ثوان ثم قل " إنني أعرف أنك خائف إنه أمر مفزع
إن الأمر ليس بهذه الأهمية	توقف خمس ثوان ثم قل لا بأس في أن تشعر بالغيرة لو كنت مكانك ، كنت سأشعر بالغيرة أيضاً
سوف تحصل على فرصة أخرى	توقف خمس ثوان ثم قل " لو حدث ذلك لي كنت سأشعر بالإحباط أنا أيضاً

عندما يقاوم الأطفال التعاطف

عند إيصال رسالة تعاطف ، فقد يقاوم الطفل ويصحح والده قائلاً إننى لا أشعر بذلك ، ثم يستكمل حديثه عما يشعر به وحتى إذا كنت تعتقد أنك محق فيما تقوله ، فمن الضرورى ألا تقاطع استرساله حتى تدافع عن وجهة نظرك فإن الهدف هنا ليس أن تكون على حق بل أن تساعد طفلك للتعبير عن مشاعره

عندما يغضب الطفل فدائماً ما تختلج بداخله مشاعر مختلفة وعن طريق الإشارة إلى بعض المشاعر التى يشعر بها ، فإنه سوف ينتقل سريعاً إلى الطرف الآخر قائلاً " لا إننى لست غاضباً ، إننى حزين وعلى الرغم من أنه قد يبدو أنه لا يستمع إليك حاول أن تتذكر أن هذا هو الوقت الذى يحتاج فيه إلى أن تستمع أنت إليه وعندما تتحول مشاعر الطفل وتنتقل ، فإن ذلك يعد أمراً جيداً

عندما يقاوم الأطفال ، حاول أن تتذكر أن هذا هو الوقت الذى يحتاجون فيه إلى أن تستمع أنت إليهم .

ومع ازدياد الوعى بمشاعرهم المختلفة يستطيع الأطفال التخلص منها سريعاً وإذا رفض الطفل تعاطفك أو صحح كلامك بتعليق مثل إننى لا أشعر بـ فاحرص على عدم الخوض فى جدال عليك فقط أن تتقبل مقاومته وتستمر فى الاستماع إليه وعندما يستمر الطفل فى الحديث عن مشاعره فإنك تكون قد نجحت فى مساعدته

إذا لم يكن لدى الطفل الفرص الكافية للتعبير عن مشاعره فى الفترة الماضية فإن التعاطف مع المشاعر الجياشة قد يفتح صندوق المشاعر

بأكمله وقد تظهر جميع الأشياء التى قد ضايقت الطفل طوال الأشهر أو حتى السنوات الماضية إن ذلك أمر جيد ، فدعه يحدث

استمع فحسب وبمجرد أن تتحرر هذه المشاعر فسوف يشعر الطفل بالتحسن سريعاً إن الآباء كثيراً ما يخطئون عندما يحاولون مقاطعة الأطفال عن طريق الإشارة إلى أنهم ليسوا على صواب أو أنهم قد خرجوا عن الموضوع إننا لسنا بحاجة لقول ذلك ولكن دعهم يتحدثون فحسب ، فسوف يستطيعون فى النهاية نسيان الماضى وتقدير استماعك إليهم

عندما يعبر الآباء عن المشاعر السلبية

تميل المشاعر السلبية إلى إثارة ردود أفعال انفعالية لدى الآخرين فعندما يشعر شخص ما بالحزن وعندما يغضب شخص منا فإننا نشعر أيضاً بالغضب وإذا كان هناك شخص يشعر بالفزع ، فقد نشعر فجأة بعدم الاستقرار أو القلق وإذا كنا نشعر بالضيق بالفعل فإن انفعالات شخص آخر قد تثير مشاعرنا

وهذا يساعد على تفسير السبب فى أنه قد يكون من الصعب للغاية الاستماع إلى بكاء طفل أو السبب فى سهولة التعاطف فى أوقات معينة مع صعوبتها فى أوقات أخرى فإذا مررت بيوم سيئ وشعرت بعدم الاستقرار العاطفى فإن الاستماع إلى طفلك قد يكون أكثر صعوبة وبمجرد أن يشعر طفلك بالضيق فسوف تظهر مشاعر الاستياء جميعها فجأة فى رد فعلك تجاه طفلك

على سبيل المثال ، إذا كنت محبطاً بالفعل لأن لديك الكثير من الأعمال التى يجب عليك إنجازها ، وليس لديك الوقت الكافى فإنك ستميل إلى ردود أفعال مبالغ فيها تجاه أطفالك وإذا كان طفلك يشعر بالضيق والإحباط بسبب واجباته المدرسية وكنت تحاول مساعدته

فسوف يحفز ذلك شعورك بالإحباط ، وسوف تجد نفسك فجأة تصرخ في وجهه بإحباط ، وما بدا على أنه تعبير عن الحب بمساعدتك له ينقلب إلى مناقشة مؤلمة

عندما يتفاعل الآباء مع مشاعر أطفالهم السلبية بمشاعر أكثر سلبية فإن ذلك لا يشعر الأطفال بالأمان فى التعبير عن مشاعرهم السلبية وعندما يعبر الآباء عن مشاعرهم السلبية ، فإنها تكون أكبر ، وأكثر قوة إن مشاعر الكبار القوية تخيف الأطفال وتمنعهم من التعبير عن مشاعرهم السلبية وسوف ينفصل الأطفال فى النهاية عن مشاعرهم عندما لا يشعرون بالأمان فى التعبير عنها

عندما يعبر الآباء عن المشاعر السلبية ، فإنها تكون أكبر وأكثر قوة كما أنها تخيف الأطفال .

تستعيد بعض الأمهات السيطرة على الأطفال عن طريق الصراخ وفجأة يعود الأطفال إلى سلوكهم الجيد إن ذلك يحدث فجأة ، لأنهم فجأة شعروا بعدم الأمان فى التعبير عن مشاعرهم السلبية ويصبح الطفل مطيعاً نتيجة للخوف وعلى الرغم من أن هذه الطريقة تنجح على المدى القصير ، فإنها تفصل الأطفال عن مشاعرهم الداخلية وتكبح قوة إرادتهم

إن مشاعر الكبار القوية تُشعر الأطفال بعدم الأمان فى تعبيرهم عن مشاعرهم .

كما يحقق الآباء السيطرة عن طريق الصراخ بنبرة غاضبة ومخيفة وفجأة يبدأ الأطفال فى تهذيب سلوكهم على الفور ومرة أخرى فإن ذلك يحدث لعدم شعورهم بالأمان فى التعبير عن مشاعرهم السلبية ويصبحون مطيعين مؤقتاً بسبب الخوف وكثيراً ما يكبح الأطفال شعورهم بالغضب لأن آباءهم يغضبون فى المقابل وعلى الرغم من أن هذا النوع المخيف من السيطرة كان ينجح فى الماضى ، فإنه لا ينجح اليوم فإن الأطفال الذين نشأوا على التخويف إما أنهم أصبحوا متمردين فيما بعد ورافضين للتعاون ، أو أنهم أصبحوا خاضعين ومسلوبى الإرادة

إذا أردنا مساعدة أطفالنا على التعامل مع مشاعرهم ، فيجب أيضاً أن نتعامل مع مشاعرنا ولكى نتغلب كآباء على ميلنا إلى إخراج مشاعرنا المعقدة على أطفالنا ، فإننا بحاجة إلى استغراق بعض الوقت مع أنفسنا للتغلب على التوتر ، وعلاج المشاعر المعقدة لدينا وإذا لم نفعل ذلك ، فإننا نعوق أطفالنا عن تعلم كيفية التعامل مع مشاعرهم

لكى نساعد أطفالنا على التعامل مع مشاعرهم فيجب أيضاً أن نتعامل مع مشاعرنا .

إن الآباء لن يستطيعوا الاستماع بصبر إلى تعبير أطفالهم عن مشاعرهم الرافضة من غضب وحزن ، وخوف إذا كانوا يحملون بداخلهم مشاعر غضب أو إحباط ، أو خيبة أمل ، أو قلق أو خوف فإذا رفض الآباء التعامل مع المشاعر بداخلهم ، فإنهم سوف يرفضون تلقائياً التعامل مع مشاعر الأطفال السلبية

ولن يستطيع الأطفال الحصول على التعاطف الذى يحتاجون إليه عندما يرفض الوالد الاستماع إليها وعندما تصل الأطفال رسالة بأن

مشاعرهم واحتياجهم للتفهم والعطف غير مبررة ، فسوف يبدءون فى كبت مشاعرهم وينفصلون عن شخصيتهم الحقيقية وجميع الهبات الفطريه بداخلهم

وحتى يتعامل الآباء مع مشاعرهم الخاصة ؛ فإنهم يكونون أقل فاعلية فى مساعدة أطفالهم على إدارة مشاعرهم ومع ذلك ، فإذا استغرقوا بعض الوقت للتغلب على التوتر وإشباع احتياجاتهم للحب والاستقلال فسوف يتمكنون من العودة وإعطاء المزيد للأطفال فعندما يهتم الآباء باحتياجاتهم أولاً ، فإنهم يكونون قادرين على استخدام مهارات التربية الإيجابية الخمس بشكل أكثر فاعلية

خطأ البوح بالمشاعر

فى السبعينيات من القرن الماضى بدأ الكبار فى إدراك أهمية التواصل مع المشاعر وكما يحتاج الكبار للتواصل ، فلقد أدركنا أن أطفالنا بحاجة إلى مثل هذا التواصل أيضاً وفى محاولة لتعليم الأطفال كيف يتواصلون مع مشاعرهم بدأ الآباء " المتنورون " فى البوح لأبنائهم بمشاعرهم وعلى الرغم من أن الهدف كان جيداً ، فإن الطريقة لم تكن فعالة

إذ ينبغى البوح بالمشاعر مع الأقران والأطفال ليسوا أقران والديهم وعندما يبوح شخص بمشاعره السلبية ، فهناك حاجة كامنة لديه لأن يُنْصت إليه فيستجيب المستمع بالتعاطف والمساعدة والمشكلة فى البوح بالمشاعر السلبية للأطفال هى أنهم لا يستطيعون الاستجابة دون الشعور بالمسئولية تجاه آبائهم من الجيد أن يبوح الأطفال بالمشاعر لبعضهم البعض أو لآبائهم ، ولكنه ليس من الجيد أن يبوح الآباء بمشاعرهم السلبية لأطفالهم

إن الأطفال يجاهدون لإسعاد آبائهم وإذا باح الآباء بمشاعرهم السلبية فإن الأطفال سيشعرون بالمسئولية لإراحة والديهم ويبدأ الطفل فى الشعور بمسئوليته عن رعاية والده إن الطفل الذى يحتاج إلى الرعاية يتحمل مسئولية رعاية والده وهذا الانعكاس فى الأدوار غير صحى تماماً بالنسبة للطفل وسوف تفقد الفتاة التواصل مع مشاعرها واحتياجاتها وتهتم أكثر بالأب بينما سيميل الصبى إلى رفض المسئولية والتوقف عن الاستماع والاهتمام

إنه لمن غير الصحى أن يشعر الأطفال بالمسئولية تجاه مشاعر والديهم .

عندما يشعر الآباء بالضيق بعد مشاجرة ثم يغضبون من أطفالهم ، فسوف يستنتج الأطفال حتماً أنهم مسئولون عن مشاعر الوالدين فإذا استمرت الأم فى شجارها مع زوجها ، فسوف يشعر الأطفال بمسئولية أكبر لحل المشكلة وإنه لمن الصعب على أى زوجين أن يستمعا إلى بعضهما دون أن يلقى أىٌّ منهما بالمسئولية واللوم على الطرف الآخر وليست هناك طريقة تحول دون الشعور بالمزيد من المسئولية عندما يستمع الأطفال إلى مشاعر والديهم السلبية بالطبع ، فإن هذا الوعى المتزايد بمشاعر والديهم سوف يفصلهم عن مشاعرهم الشخصية وعندما يبلغون سن المراهقة ، فإنهم سوف يهربون ويتوقفون عن التحدث مع والديهم

على سبيل المثال إن إخبار الطفل بقولك أخشى أن تجرح نفسك ، أو " إننى حزين لأنك لم تتصل بى له تأثير تدريجى لجعل الطفل يشعر بأنه مسيطر عليه عن طريق المشاعر السلبية ، وبدلاً

من ذلك ، فيجب أن يقول الشخص الناضج إننى أريدك أن تكون أكثر حرصاً أو إننى أريدك أن تتصل بى فى المرة القادمة

إن ذلك لا يعد أكثر فاعلية فحسب ، ولكنه يعلم الأطفال عدم اتخاذ القرارات بناء على المشاعر السلبية حيث يتعاون الطفل ليس لحماية والده من الشعور بالخوف ، ولكن لأن والده قد طلب منه شيئاً ما

يجب ألا تصل الأطفال أبداً رسالة بأنهم المسئولون عما يشعر به آباؤهم .

ويمكن للآباء مساعدة أطفالهم على تنمية الوعى بالمشاعر ، ولكن ليس عن طريق البوح لهم بمشاعرهم ، بل من خلال التعاطف ، والتقدير ، والاستماع إن استخدام المهارات الخمس للتربية الإيجابية سوف يحرر مشاعر أطفالك تلقائياً

سؤال الأطفال عما يشعرون به

مثلما يجب ألا يشعر الأطفال بالمسئولية عما يشعر به والديهم ، فإنهم أيضاً يجب ألا يعتقدوا بأن مشاعرهم ورغباتهم تجعلهم مسيطرين إنه ليس من الخطأ أن تسأل الطفل عما يشعر به وما يرغب فيه ولكن يجب ألا يتم ذلك كثيراً إذا كنت تفكر فى عمل شىء ما وتسأل طفلك عما يشعر به تجاه ذلك الشىء ، فقد تصله رسالة بأن مشاعره تحدد ما سوف تقرره وهذا يعطى المزيد من الاهتمام إلى مشاعره ورغباته ويمنحه رسالة خاطئة بأنه هو المسيطر

إن سؤال الأطفال بشكل مباشر عما يشعرون به أو يرغبون فيه يمنحهم المزيد من القوة والأطفال بحاجة إلى أن يكون الآباء هم المسيطرون كما أنهم بحاجة إلى الشعور بأنهم يستطيعون التعبير عن رفضهم ، ومشاعرهم ، ورغباتهم ، واحتياجاتهم ، وسوف يتم الاستماع إليها والتفكير فيها

والأفضل من قول ماذا ترى فى زيارة العم روبرت ؟ ، قُل فلنستعد لزيارة العم روبرت "

وإذا كان من الأفضل أن يذهبوا للسباحة ، فسوف يجعلونك تعرف ما يشعرون به

إن سؤال أطفالك مباشرة عما يشعرون به قد يؤدى إلى عكس ما تريد أحياناً فإن السؤال الصريح يضع المزيد من الضغط على الأطفال لمعرفة مشاعرهم بشأن ما يُسألون عنه ، بينما لم يتم لديهم الوعى بالذات بعد والمزيد من الأسئلة قد يوقظ الوعى بالذات سريعاً

فعند بلوغهم سن التاسعة تقريباً يبدأ الأطفال فى الشعور بالإحراج والخجل من أجسامهم ومع هذا الوعى المتزايد بالذات ، فإنهم يستعدون إلى المزيد من الأسئلة المباشرة عن المشاعر وبدلاً من سؤال الطفل عما يشعر به يمكن أن يقول الأب جملة مثل إننى أرى أنك محبط ، وعندها سوف يتم تحفيز مشاعر الطفل ورغبته فى التحدث عن هذه المشاعر

إن أفضل طريقة لتعليم إدراك المشاعر هى الاستماع والمساعدة على تحديد المشاعر عن طريق التعاطف والطريقة الأخرى التى تمكن الوالد من خلق بيئة متفهمة للمشاعر هى سرد القصص فعن طريق القصص يمكن للآباء توصيل أنهم أيضاً لديهم مشاعر كرد فعل لبعض التحديات فى الحياة عندما كانوا صغاراً وبهذه الطريقة لن يشعر الطفل على أية حال بالمسئولية لمساعدة الأب على تحسين الأمور

يمكن للآباء أن يبعثون برسالة أيضاً مفادها أنهم كانت لديهم مشاعر عن طريق سرد القصص عن ماضيهم .

وبعد حديث الطفل عن خوفه من الاختبار ، فقد يفشى له الأب بقصة لطيفة عن طفولته عندما كان عليه أداء اختبار وكان خائفاً أيضاً إن هذه القصص لا تعطى مصداقية لمشاعر الطفل فقط ؛ بل إنها تبعث الطمأنينة فى النهاية

ما تكبته ، سوف يقوم الأطفال بالتعبير عنه

حتى عندما لا يبوح الأب بمشاعره ، فقد يظل الأطفال متأثرين بها حيث يدرك بعض الآباء أنه ليس من اللائق البوح بمشاعرهم السلبية لأطفالهم ، ولكنهم ليس لديهم الطرق الفعالة للتخلص منها وكنتيجة لذلك ، ففى أوقات التوتر تتفاقم مشاعرهم المكبوتة بداخلهم وعلى الرغم من أنهم يمنعونها ، فإنها تستمر فى التأثير على أطفالهم

عندما يعلق الآباء على مشاعرهم السلبية ، فسوف تميل إلى جعل مشاعر الأطفال أكثر حدة فما يكبحه الآباء ، سوف يميل الأطفال للتعبير عنه وكثيراً ما يكون الطفل مرهف الحس هو أكثر أفراد الأسرة تأثراً بهذه المشاعر ويدرك المعالجون الآن أنه عندما تكون هناك مشكلة لدى الطفل ، فلابد وأن تكون لها علاقة بمشاكل لدى الآباء

كثيراً ما يكون الطفل مرهف الحس هو أكثر الأسرة تأثراً بالمشاعر المكبوتة .

إذا كنت تشعر بالقلق بشأن بعض المواعيد النهائية فقد تجد أن أطفالك يشكون دائماً من كثرة ما يجب عمله مع عدم وجود الوقت الكافي وإذا شعرت بالإهمال أو عدم الدعم العاطفي فإن أحد أطفالك سوف يشكو دائماً من أنه يشعر بالإهمال

إنهم يشبهون قطعة الإسفنج إذا امتلأت بالحب والتعاطف فإنهم سوف يغرقون في حبك لعلاج جراحهم وأحزانهم وإذا امتلأت بالقلق والاكتئاب والغضب والحزن ، والخوف ، والاضطراب والاستياء أو الإحباط ، فإن هذا هو ما سوف يمتصونه إنهم يتأثرون بمشاعرك السلبية ويعبرون عنها

إن الأطفال يتأثرون بالمشاعر السلبية ويعبرون عنها

وهذا يفسر السبب في شعور أطفالك بالاضطراب أو كثرة طلباتهم وشكواهم عندما تشعر بالإحباط أو الارتباك عندما لا يهتم الآباء باحتياجاتهم الشخصية ، فإن الأطفال سوف يمتصون هذه الحاجة ويعبرون عنها وكثيراً ما يسيء الأطفال السلوك في الأوقات غير الملائمة لأن هذه هي الأوقات التي لا تتصرف أنت فيها بالشكل المناسب أيضاً

بالطبع لدى الأطفال مشاعرهم وأمورهم الخاصة ولكن عندما يتأثرون بمشاعر والديهم أيضاً فإنهم يصبحون مرتبكين وينفجرون في نوبات غضب تذكر أن الأطفال سوف ينفجرون في نوبات الغضب حتى إذا تعامل آباؤهم بنجاح مع مشاعرهم الشخصية

ويعتبر اختبار الرفض أحد الطرق لتحديد ما إذا كان طفلك يسيء التصرف بسبب مشاعرك أم مشاعره هو فإذا رفضت مشاعرهم فإنهم إذن يعبرون عما ترفضه أنت بداخلك وإذا استطعت الاستماع

بصبر وتعاطف فمن الواضح أنهم لا يسيئون التصرف بسبب مشاعرك المكبوتة

إذا رفضت مشاعر طفلك ، فمن الواضح أنه يعبر عن بعض المشاعر التى تكبتها بداخلك .

وإذا شعرت بالرفض لمشاعرهم فإن ذلك لا يعنى أنك أب سيئ ولكنها إشارة واضحة إلى أنك بحاجة لاستغراق بعض الوقت مع نفسك لإشباع احتياجاتك الخاصة ومن حسن الحظ أنه يمكنك إعطاء أطفالك استبعاداً مؤقتاً عندما لا تستطيع دعمهم فيمكنك أن تعطيهم وقتاً مستقطعاً وبغض النظر عما تقوم بكبته ويعبر عنه الأطفال فسوف ينجح الاستبعاد المؤقت فى مساعدة أطفالك على التعامل مع ما يحتاجون للتعبير عنه وكثيراً ما يشعر الآباء بتحسن بعد الوقت المستقطع لأن أطفالهم قد عبروا عن مشاعرهم السلبية ولعل هذا هو السبب فى أن الضرب قد ينجح فى خلق السلام فى الأسرة مؤقتاً إن الأطفال لا يشعرون ويعبرون عن ألمهم فقط ، ولكنهم قد يعبرون أيضاً عن مشاعر الآباء المكبوتة وبهذه الطريقة يشعر الجميع بالراحة المؤقتة

الفرد المخالف للأسرة

عندما لا يتعلم الآباء تحرير مشاعرهم السلبية وبدلاً من ذلك يكبتون مشاعرهم الداخلية ؛ فإن طفلاً واحداً على الأقل من الأسرة سوف يميل إلى امتصاص هذه المشاعر ، وغالباً ما يكون الطفل الأكثر حساسية وهذا الطفل هو من يعتبر الفرد المخالف للأسرة وبدون وجود البيئة

التى تتقبل المشاعر وتهدئها ، فإن هؤلاء الأطفال إما أن يسيئوا التصرف بسبب هذه المشاعر ويصبحوا مزعجين أو يحولون هذه المشاعر إلى الداخل ويشعرون بانخفاض تقدير الذات وكثيراً ما تجد الأسلوبين فى رد الفعل

إن هؤلاء الأطفال لا يستطيعون الحصول على التربية والتعاطف الذى يحتاجون إليه وتصبح المشاكل أكثر سوءاً إذ يعبرون عن المشاعر التى يرفضها ويقاومها والديهم بداخلهم وبدلاً من الشعور بأنهم محبوبون ومفهومون ، فإنهم يكونون مقاومين مستاءين رافضين ، فهم لا يستطيعون الحصول على الحب والدعم الذى يحتاجون إليه لكى يعالجوا المشاعر القوية التى يشعرون بها

إن الأطفال " المخالفين للأسرة " لا يحصلون على الحب الذى يحتاجون إليه ويشعرون بأن هناك عيباً ما بهم .

إنهم كثيراً ما لا يعرفون سبب شعورهم بالحزن ، ويستنتجون أن هناك عيباً ما بهم بينما فى الحقيقة ليس هناك أى عيب بل إنهم يسيئون السلوك ويعلقون أخطاءهم فى المشاعر السلبية لأنهم لم يحصلوا على الحب الذى يحتاجون إليه إنهم كثيراً ما يمكنهم الحصول على الدعم الذى يحتاجون إليه خارج الأسرة مع الآخرين الأكثر تفهماً

إذا كان أحد أطفالك يمكن أن يكون مثل هؤلاء الأطفال ، فعليك باستغراق المزيد من الوقت للاستماع إلى مشاعره وتذكر أن كل طفل مختلف عن الآخرين واحرص على ألا تقارن بين الأطفال أبداً إن هذا الطفل بحاجة لمزيد من الدعم من الأنشطة الخارجية حيث لن يشعر بالضغط لامتصاص المشاعر والمشاكل من الآخرين والتعبير عنها

لا بأس فى المشاعر السلبية

إن التعبير عن المشاعر السلبية لتجنب آثارها يعد أسلوبا مختلفا تماما في التربية. والكبار والصغار لم يكن لديهم مثل هذه المشاعر من قبل. كما أننا لم نكن بمثل هذه الحساسية من قبل. إن التحدى في تجنب الآثار الضارة للمشاعر السلبية يعد شيئا مهمًّا للغاية. ومع أن الأمر ليس كما لو أننا قد تربينا على يد آباء عرفوا كيفية التعامل مع التعبير الحر عن المشاعر، فإننا مع هذه الأفكار والمهارات الحديثة للتربية الإيجابية، سوف ننجح.

وكنتيجة لذلك، فإن أطفالك لن يصبحوا محبين للحياة، ولكنهم سيكونون مبدعين وقادرين على خلق الحياة التى يريدون عيشها. ومع تزايد الوعى بالمشاعر، وسوف يعرفون حقيقة أنفسهم وما جاءوا من أجله إلى هذا العالم. وسوف يظلون يواجهون التحديات، وأحيانا ما تكون تحديات أكبر مما واجهها آباؤهم، ولكن سيكون لديهم موارد جديدة وقوية لتحقيق أهدافهم وأحلامهم.

١٢

لا بأس فى أن ترغب فى المزيد

عندما لا يعرف الأطفال ما يريدونه ، فإنهم يتأثرون برغبات واحتياجات الآخرين ويفقدون الفرصة لاكتشاف أنفسهم وأمنياتهم الحقيقية ويشكلهم الآخرون كما يريدون ، وفى ظل عدم معرفتهم غياب المعرفة لما يريدون ، فإنهم يتأثرون برغبات الآخرين وينفصلون عن قواهم ، وعاطفتهم ، وتوجهاتهم وبدون إدراك واضح لرغباتهم فإنهم لا يتمكنون من إدراك ما هو مهم فى الحياة

فى ظل عدم معرفتهم لما يريدون ، فإن الأطفال يتأثرون برغبات الآخرين .

كثيراً ما تصل الأطفال رسالة تقول إنهم مخطئون أو أنانيون أو مدللون لأنهم يريدون المزيد أو لشعورهم بالغضب عندما لا يحصلون على ما يريدون فى الماضى كان الأطفال يشعرون بالسعادة عندما يحصلون على القليل ، فهذا هو ما كانوا يحصلون عليه فى الحياة

لقد كان آباؤهم يحبونهم ، ولكنهم لم يكونوا يستمعون إليهم كما تجاهلوا وأهملوا كل رغباتهم واحتياجاتهم ولم يكن يسمح لهم بطلب المزيد أو حتى الرغبة فى المزيد

لقد كان كبت الرغبات مهارة تربوية مهمة لأن الآباء لم يكونوا يعرفون كيفية التعامل مع المشاعر السلبية التى قد تظهر عندما لا يتم إشباع الرغبة إن السماح للأطفال بالرغبة فى المزيد يمنحهم القوة التى لم يستطع الآباء فى الماضى السيطرة عليها

واليوم ، مع مهارات التربية الإيجابية لإدارة المشاعر السلبية لا بأس بالنسبة للأطفال فى أن يرغبوا فى المزيد وعن طريق الرغبة فى المزيد ، يمكنهم اكتساب شعور أقوى بأنفسهم وبهدفهم المنشود فى هذا العالم

المخاوف بشأن الرغبة

كثيراً ما نعتقد أن السماح للأطفال بالرغبة فى المزيد سوف يجعلهم أكثر إلحاحاً أو من الصعب السيطرة عليهم بالطبع فإنه من الأسهل تربية طفل يتوافق مع كل رغباتك وأمنياتك ، ولكن هذا الطفل لا يحصل على الفرصة لاستكشاف شعوره بذاته ، وأسلوبه المتفرد وهدفه فى الحياة عندما يحصل الطفل على الحب والدعم الذى يحتاج إليه لإدارة مشاعره ، فإن السماح له بالرغبة فى المزيد لا يجعله أكثر إلحاحاً أو من الصعب السيطرة عليه وعن طريق الرغبة فى المزيد وعدم الحصول عليه ، يتعلم الطفل مهارة مهمة ، وهى تأجيل إشباع الرغبات وضبط النفس

إن بعض الآباء يشعرون بالقلق من أن الطفل قد يصبح أنانياً وقد يحدث ذلك فعلاً إذا خضع الآباء دائماً لرغبات أطفالهم وأمانيهم إن ما يفسد الأطفال ليس حصولهم على ما يريدون ولكن قدرتهم على

السيطرة على الآخرين عن طريق الرغبة فى المزيد والبدء فى نوبات الغضب للحصول عليه إن الأطفال يصبحون مدللين وأنانيين عندما يتنكر الآباء لرغباتهم من أجل إسعاد أطفالهم

لا يصبح الأطفال مدللين بسبب الرغبة فى المزيد ، بل عندما يتنكر الآباء لرغباتهم .

عندما يسعى الآباء لإرضاء أطفالهم عن طريق إشباع جميع رغباتهم كوسيلة لتجنب نوبات الغضب ؛ فإن الأطفال حينئذ يصبحون مدللين فلكى يتم السماح للأطفال بالرغبة فى المزيد ، يجب على الآباء أن يكونوا أقوياء للسيطرة على الطفل فى الأوقات التى يغضب فيها ، وذلك بإعطائه الاستبعاد المؤقت المناسب إن منح الفرصة لتعديل رغباته فى المزيد وتقبل حدود الحياة ، يجعل الطفل أكثر تقديراً لما لديه فى هذه اللحظة

وباستخدام الاستبعاد المؤقت ومهارات التواصل الجيدة لمساعدة الأطفال على التعامل مع المشاعر العارضة التى تظهر عن رفض رغباتهم ، فإن الآباء الذين يسمحون لأطفالهم بالرغبة فى المزيد سوف ينشئون أطفالاً واثقين من أنفسهم ، ومتعاونين ومتعاطفين

وعن طريق التركيز على خلق التعاون بدلاً من الطاعة العمياء ، فإن التربية الإيجابية تقوم بتقوية إرادة ورغبة الأطفال الداخلية ولكنها فى الوقت نفسه تجعل الآباء هم المسيطرين ولخلق التعاون ؛ فإنه ليس من الضرورى تحطيم إرادة الأطفال فحتى إذا أرادوا البقاء مستيقظين ، فإن الأطفال سوف يذهبون للفراش بناء على رغبة آبائهم وبتطبيق المهارات تكون الكلمة الأخيرة فى النهاية للآباء

إن المشكلة فى السماح للأطفال بالرغبة فى المزيد هو أن ذلك يعطل الأمور فى بعض الأحيان . فالأطفال لا يذعنون دائماً على الفور بل قد يرغبون فى عمل شىء آخر ويخبرونك بذلك وعن طريق استغراق الوقت للاستماع والتفكير فى مزايا حاجات ورغبات الطفل ، فإن الآباء بذلك ينعشون روح الطفل وعندما يشعر الطفل بأن هناك من يستمع إليه طوال الوقت ، فسوف يتوافق مع والده ولا يعارضه فى الأوقات التى لا يكون لدى الوالد الوقت للجدل والشجار فيها

يمكن لأرواحنا أن تعبر عن نفسها من خلال الإرادة وعندما لا يتم تحطيم أو تجاهل إرادة الطفل ، يصبح لديها الفرصة للنمو ونحن نتلقى حافزنا فى الحياة عن طريق إرادتنا إن استغراق الوقت فى تنمية إرادة الطفل يزيد من علاقته مع والده ويخلق لديه استعداداً تاماً للتعاون

لقد ولد جميع الأطفال بحماس هائل ، وهذه هى قوة إرادتهم وعند قبول الرغبة فى المزيد فإنه يتم اكتساب الإرادة ويمكنها النمو فى توافق مع إرادة الآباء والآخرين ولكن عندما لا يتم السماح لها بالنمو ، فإنهم يفقدون تدريجياً هذا التوهج الذى نراه فى الأطفال الصغار كما يفقدون الحماس للحياة ، والحب ، والتعلم ، والنمو

إن تنمية إرادة الطفل تدعم حماسه للحياة ، والحب ، والتعلم ، والنمو .

وعن طريق تعلم الشعور برغباتهم واحترام رغبات والديهم ، فإن الأطفال يكتسبون مهارات مهمة للاحترام ، والمشاركة ، والتعاون والتسامح والتفاوض . وبدون السماح لهم بالرغبة فى المزيد وطلبه فإن الأطفال يتعلمون التضحية بأنفسهم من أجل الآخرين أما عندما

يسمح للأطفال بالرغبة فى المزيد ، فإنهم لا يحتاجون للتمرد عند بلوغهم سن المراهقة لإثبات أنفسهم

فضائل الشعور بالامتنان

يسرع الآباء في تعليم أطفالهم فضائل الشعور بالامتنان بدلاً من السماح لهم بالرغبة في المزيد فنجد أن جملة مثل " كن ممتناً لما لديك " هى الإجابة السريعة عن رغبة الطفل في المزيد وهناك العديد من الكبار الذين لا يمنحون أنفسهم الحق في الرغبة بالمزيد فى الحياة لأنهم يخافون من الظهور وكأنهم غير ممتنين لما لديهم

فى الماضى كانت التضحية جزءاً من الروحانية فلكى تكون جيداً ؛ يجب أن تضحي من أجل الآخرين لقد كانت التضحية هى الوسيلة الصادقة لشعور الفرد بالتواصل مع الآخرين لأن هذه هى الطريقة التى كان يبدأ بها الناس فى الشعور ببعضهم البعض فإن التخلى عن شيء من أجل الآخرين يجبر الإنسان على الشعور باحتياجات الآخرين ولكننا لسنا بحاجة للتضحية للشعور بذلك ولكننا فقط بحاجة للسماح بالرغبة فى المزيد ، وسوف يظهر هذا الشعور بوفرة

لقد كان مناسباً فى الماضى أن نضحى من أجل الآخرين ، ولكن التحدى الأكبر اليوم هو أن نعيش من أجل الآخرين .

إن التحدى الأكبر الذى يواجهنا هو خلق حياة يسودها الرخاء ولدينا العديد من الموارد بمتناول يدنا اليوم والتى لم تكن متاحة من

قبل يمكن لأطفالك أن يحققوا أحلامهم ، ويمكنهم الاستمتاع بالنجاح الذى حققناه على المستويين الداخلى والخارجى ، وأساس هذا النجاح هو السماح لهم بالرغبة فى المزيد ، وإذا لم يكن لديهم هذه الفرصة للرغبة فى المزيد فسوف يتوقفون عن الأحلام ، وبدون الأحلام لن يحدث شىء سوى ما حدث من قبل

إن سر النجاح الداخلى والخارجى هو تقدير ما لديك والرغبة فى المزيد فالقلب المليء بالشعور بالامتنان والحب لما لديه والعاطفة القوية لتحقيق المزيد هى الطريقة السحرية لنجاح أطفالنا فى الحياة وعندما يستطيع أطفالنا إدارة المشاعر السلبية التى تظهر من عدم حصولهم الدائم على ما يريدون ، فإنهم لن يقدروا الحب والدعم الذى يحصلون عليه ومع الشعور بالامتنان لحب الآباء ودعمهم ، فإن الأطفال يكون لديهم الأساس للشعور برغبات أنفسهم ولا يطمعون فى الرغبات التى قد تكون لدى الآخرين

السماح بالتفاوض

عندما يُسمح للأطفال بالرغبة فى المزيد ؛ فإن ذلك يعنى أحياناً بذل المزيد من الجهد من جانب الآباء وفى المقابل فإن الأطفال يتعلمون التفاوض من أجل المزيد فى الحياة وعلى الرغم من أن التفاوض يستغرق المزيد من الوقت ، فأحياناً أشعر بالدهشة من قدرة أطفالى على تحفيزى لعمل الأشياء إننى فخور بقوتهم وعزيمتهم ومقاومتهم للخضوع التام لإرادة الآخرين

ويمنحها الجرية لطلب ما تريد ، فإن قوة ابنتى الداخلية للحصول على ما تريد تتيح لها الفرصة للنمو كما أنها لا تقبل كلمة لا كإجابة وهى سريعة التفاوض ، وكثيراً ما تقوم بتحفيزى لإعطائها ما تريد ولا بأس إذا أقنعك طفلك بتغيير موقفك . ولكن هذا لا يعنى

الخضوع من جانبك لتجنب نوبات الغضب الحتمية هناك فارق كبير بين أن يتم السيطرة عليك من قبل طفل لحوح وأن يتم تحفيزك من قِبَل مفاوض ذكى ويجب أن يحافظ الآباء على السيطرة خلال عملية التفاوض وذلك عن طريق وضع الحدود بوضوح عن مدى إمكانية استمراره

هناك فارق كبير بين أن يتم السيطرة عليك من قبل طفل لحوح ، وأن يتم تحفيزك من قبل مفاوض ذكى .

هناك العديد من الكبار لا يعرفون كيف يسألون عما يريدونه لأنهم لم تكن لديهم الكثير من التجارب كأطفال حتى عندما يطلبون ما يريدونه ، فإنهم مازالوا لا يعرفون كيفية التفاوض وإذا حصلوا على " لا " كإجابة ، فإما يثورون أو يشعرون بالاستياء وقد تختفى الكثير من مشاكل الكبار إذا تعلم الناس كيفية التفاوض للحصول على ما يريدون إن لدينا الكثير من المحامين فى هذا العالم لأن الناس ببساطة لا يستطيعون التفاوض لحل خلافاتهم

أما الأطفال الذين ينشأون على التفاوض للحصول على ما يريدونه فلا يثورون ولا يشعرون بالاستياء فهم يعرفون أن لا تعنى لا إذا لم يقدموا سبباً وجيهاً آخر للخضوع إلى طلبهم كما أنهم يعرفون أن " لا اليوم تعنى " لا " غداً بيد أن التفاوض بحاجة إلى الإبداع والإصرار الذى يأتى تلقائياً عندما يسمح للأطفال بالرغبة فى المزيد

إن الأطفال بحاجة للسماح لهم بطلب المزيد وإلا فإنهم لن يعرفوا أبداً مدى ما يمكنهم الحصول عليه وحتى كأشخاص كبار ، فإننا مازالنا نواجه صعوبة فى تحديد مدى ما يمكننا طلبه حتى لا نسىء إلى

أى شخص أو أن نبدو ملحين أو غير ممتنين فإذا كان الكبار يجدون صعوبة فى ذلك ، فيجب علينا ألا نتوقع أن الأطفال سيعرفونه بسهولة

إن الأطفال بحاجة للسماح لهم بطلب المزيد ، وإلا فإنهم لن يعرفوا أبداً مدى ما يمكنهم الحصول عليه .

وعند السماح للطفل بطلب المزيد ، فإنه يجب على الآباء فهم وقبول أنهم أحياناً سوف يرغبون فى المزيد أو يبدون شديدى الأنانية وفى هذه الأوقات ، فإنه بدلاً من إصدار الأحكام أو الرفض ، فإن الآباء يحتاجون إلى القبول والفهم وليس من المتوقع أن يعرف الطفل دائماً ما هو مناسب وغير مناسب من تلقاء نفسه إنها عملية من التجربة والخطأ

تعلَّم قول " لا

إن السماح للأطفال بطلب المزيد لا يعنى أنك ستكون دائماً مطالباً بالمزيد ، فكما أنهم يتعلمون طلب المزيد ، فإن الآباء يجب أن يتعلموا قول لا فعندما لا يستطيع الآباء قول لا فإن الأطفال سوف يكونون غير واقعيين فى طلباتهم ، وسوف يستمرون فى الطلبات حتى يتجاوزوا حدودهم

وإذا لم يستطع الآباء وضع الحدود المعقولة ، فسوف يطلب الأطفال ما هو غير معقول إن الطفل سوف يلح ويطلب حتى يصل إلى الحدود الواضحة وعند الوصول إلى الحدود سوف يكون الطفل بحاجة إلى

استبعاد مؤقت للتعامل مع المشاعر القوية الناتجة عن اليأس ، والثورة ، والغضب ، والحزن ، والخوف وكلما حصل الأطفال على ما يريدون ، شعروا بمزيد من الاستياء إذا لم يحصلوا على كل ما يريدون

عندما لا يستطيع الآباء وضع حدود معقولة ، فسوف يطلب الأطفال ما هو غير معقول .

عندما يتفاوض الأطفال للحصول على ما يريدونه ، فيجب أن يضع الآباء حدوداً واضحة لمدة استمرار التفاوض إن الوالد لديه وقت محدد للاستمرار فى التفاوض ، وعندما تشعر بأنك قد استمعت بالقدر الكافى ولا ترغب فى التغيير ، فلقد حان الوقت لقول " إننى أتفهم أنك يائس ، ولكن التفاوض قد انتهى الآن " !

إذا استمر الطفل يجب أن يكرر الوالد الجملة ويأمره بالتوقف فقد يقول الأب لقد انتهى هذا التفاوض ، وأريدك أن تتوقف عن الإلحاح

فإذا استمر الطفل فى علمية التفاوض ، فلقد خرج عن السيطرة ، ويكون حينئذ بحاجة إلى استبعاد مؤقت وبعد حدوث هذه العملية عدة مرات فسوف يحترم الطفل طلباتك ويتوقف عن التفاوض تذكر ، عندما يتحول الأب إلى أسلوب الأمر ويكرر الأمر ، فإن كلمة " لا يجب أن تعنى " لا

عندما يتحول الوالد إلى أسلوب الأمر ويكرر الأمر ، فإن كلمة " لا " يجب أن تعنى " لا "

في معظم الأحيان يمكن للآباء استخدام أسلوب إعادة التوجيه لإنهاء التفاوض خاصة مع الأطفال الصغار قد تقول الأم ...ى أتفهم أنك يائس إننى أتنمى أن ألوح بالعصا السحرية وأعطيك ما تريد ولكننى لا أستطيع لذلك دعنا نقم بـ

هناك موقفان مختلفان عندما يقول الأب لا للطفل في الموقف الأول يقاوم الطفل طلبك على سبيل المثال فإنك تريده أن يستعد للرحيل ولكنه يريد أن يستمر في اللعب وفي هذا المثال يجب عليك أن تكون قادراً بوضوح على أن تقول لا " للمزيد من اللعب وتكرر طلبك وفي الموقف الثانى فإنك تقول لا لطلبه المباشر فهو يريدك أن تلعب معه ولكنك لديك أشياء أخرى يجب عليك عملها وفي كلتا الحالتين فإن أفضل طريقة للإجابة هي التحلي بالثقة والشجاعة لا تعط المزيد من الأسباب لتبرير قول لا ـ قل " لا فحسب فإذا ما استمرت المعارضة قم ببساطة بتكرار نفس الرد بمزيد من الحزم إليك فيما يلى بعض الأمثلة البسيطة

عشر طرق لقول " لا "

١. لا إننى مشغول الآن

٢. لا إن لدىَّ خططاً أخرى

٣. لا ولكن قد يمكننا ذلك في وقت آخر

٤. لا إننى الآن أقوم بعمل شىء آخر

٥. لا هذا هو ما ستقوم أنت بعمله

٦ لا إننى الآن أريدك أن

٧. لا ولكن دعنا نقم بذلك

٨. لا ، الآن لقد حان الوقت لعمل

٩. لا الخطة هي أن

١٠. لا الآن إننى بحاجة لقضاء بعض الوقت بمفردى

وبالإضافة إلى منح الأطفال الفرصة لتنمية مهارات التفاوض عن طريق رسائل " لا " الواضحة فإن الأطفال يتعلمون أيضاً يقولون لا في حياتهم ولا يجب أن يشعر الآباء بالضيق من أطفالهم بسبب طلب المزيد حيث يعد السماح بالرغبة فى المزيد ما هو إلا نوع من السؤال وعندما يتذكر الآباء أنه ليس من المطلوب أن يقولوا نعم دائماً ، فيمكنهم قول لا دو أن يشعروا بالذنب وإلى جانب الحرص على الاهتمام باحتياجاتهم الخاصة فإن الآباء الذين يقولون لا بسهولة يمدون أطفالهم بقدوة فى هذا الأمر وإذا ما استمر الطفل فى معارضة كلمة لا " فإن كل ما على الأب عمله هو قول انتهى التفاوض

طلب المزيد

ذات مرة عندما كانت ابنتى لورين " تبلغ من العمر ستة أعوام طلبت منى أن أذهب معها إلى المدينة لشراء كعكة ولقد كان ذلك أحد الأشياء التى نقوم بها معاً باستمرار وفى إحدى المرات قلت لها لا فبدأت فى التوسل والتفاوض ولقد تصادف وجود أحد الجيران الذى قاطع عليها التفاوض برسالة مخزية لقد قال الجار لورين لا تطلبى من والدك هكذا ألا ترين أنه مشغول ؟ إنه لن يستطيع قول لا إذا ظللت تطلبين

وعلى الفور قالت بناتى الثلاث فى صوت واحد نعم يستطيع ولقد كانت لحظة لا تنسى لقد شعرت بالفخر الشديد فلقد فهمت كل واحدة منهن بوضوح أن لها الحق فى الطلب ولدىّ الحق أن أرد بقول لا

عندما يقدم الآباء تضحيات هائلة لتلبية جميع طلبات أطفالهم فإن ذلك يضع حمل تحديد الطلبات المعقولة على عاتق الطفل وفى النهاية فسوف يشعر الطفل بعدم الأمان لطلب أى شىء وبدلاً من ذلك فإنه يجب على الآباء السماح للأطفال بطلب ما يريدون ويسمحون لأنفسهم بقول لا إننا كثيراً ما نقول فى منزلنا إذا لم تطلب فإنك لن تحصل على شىء ولكن عندما تطلب ، فإنك لن تحصل على كل شىء دائماً

إذا لم تطلب فإنك لن تحصل على شىء ، ولكن عندما تطلب فإنك لن تحصل على كل شىء دائماً .

وإلى جانب السماح للأطفال بطلب المزيد ، فإن الآباء بحاجة أيضاً إلى تعليم أطفالهم كيف يطلبون ويتم ذلك عن طريق القدوة فعندما يطلب الأب بطريقة لائقة فإن الطفل يتعلم تدريجياً كيف يطلب

تعليم الطفل كيفية الطلب

إن أهم أسلوب لتعليم الطفل هذا السلوك هو القدوة فكما ناقشنا فى الفصل الثالث بدلاً من السؤال أو إلقاء الأوامر احرص على الطلب باستخدام صيغة هلا قمت بكذا و من فضلك و أشكرك وعندما يوجه الأطفال صيغة الأمر أو يستخدمون صيغاً

أخرى غير ملائمة ، فبدلاً من إخبارهم بألا يستخدموا هذه الطرق غير اللائقة ، عليك بأن تكون نموذجاً يحتذى به للتعبير عن الطلب بصورة أفضل

عندما يقول طفل فى الرابعة " أبى ، أعطنى هذا " ، قل ببساطة " أبى ، من فضلك أعطنى هذا ؟ بالطبع سأكون سعيداً لإعطائك إياه ثم أعطه ما طلبه وكأنه هو من قال هذه الكلمات

لقد جعل هذا الأسلوب التربية أسهل كثيراً بالنسبة لى فعندما يصبح أطفالى شديدى الإلحاح أو يتحدثون معى بأسلوب غير لائق ، فبدلاً من الدخول معهم فى صراع قوى لتصحيحهم أو لمحاولة جعلهم يقولون ما أريد ، فإننى ببساطة أقوم بتقديم نموذج لما أريدهم أن يقولوه ثم أستجيب لطلبهم وكأنهم قالوا ما أريد

والسبب الوحيد الذى يجعل الأطفال لا يعبرون عن أنفسهم بطريقة أكثر لياقة هو أنهم لم يتعلموا بعد إننا لسنا بحاجة لتصحيحهم ولكننا بحاجة لأن نوضح لهم ما ينبغى عمله ، فإن مهمتنا كآباء أن نعلمهم وكلما استمروا فى رؤية فائدة ذلك فإنهم يتبعونه

إذا كانت ابنتى غاضبة وقالت " أبى ، اخرج من حجرتى فقد أقول " أبى ، من فضلك اتركنى وحدى فى حجرتى ؟ بالطبع سأكون سعيدة لذلك ، ثم أغادر الحجرة

وذلك يبعث لهم برسالة عن كيفية الطلب بالطريقة اللائقة إنه لمن المضيع للوقت والجهد أن أناقش طفلتى قائلاً " لا تخبرينى بما يجب أن أقوم به إما أن تطلبى منى بطريقة مهذبة وإما لن أغادر الحجرة " ، فإن تلك الطريقة تتسبب فى مقاومة غير ضرورية

إن الأطفال بحاجة إلى الشعور بالحرية لطلب ما يريدون دون الشعور بالخجل حتى إذا لم يتم التعبير عن ذلك بالشكل المثالى فيجب أن يتم احترامهم فى المقابل كما أنهم بحاجة إلى معرفة أنه

ليس لمجرد أنهم طلبوا ، فإنهم سوف يحصلون على ما يريدون ويجب ألا تكون الطريقة التى طلبوا بها هى سبب رفض الوالد لهذا الطلب فعندما تطلب الطفلة فإنها دائماً ما تبذل ما بوسعها لصياغة طلبها فى أفضل صورة ممكنة وإذا ما فشلت فلأنها مازالت بحاجة إلى مزيد من القدوة أو مزيد من التربية أو الاستبعاد المؤقت

قوة الطلب

بالسماح لأطفالك بطلب المزيد ، فإنك توجههم الوجهة الصحيحة وتمنحهم القوة فى الحياة وهناك العديد من السيدات اليوم يشعرن بالعجز لأنه لم يسمح لهن أبداً بطلب المزيد فلقد تم تعليمهن أن يحرصن أكثر على احتياجات الآخرين ، وأن يشعرن بالخجل عندما يحزنون لعدم حصولهن على ما يردن أو ما يحتجن إليه

إن إحدى أهم المهارات التى يمكن للأب أو الأم أن تعلمها لابنتها هى كيفية طلب المزيد فإن معظم النساء لم يتعلمن هذا الدرس فى أثناء طفولتهن وبدلاً من طلب المزيد ، فإنهن يطلبن ذلك بشكل غير مباشر وذلك عن طريق منح المزيد على أمل الحصول على المقابل دون أن يطلبن وهذا العجز عن الطلب بشكل مباشر يعوقهن عن الحصول على ما يرونه فى حياتهن وكذلك فى علاقاتهن

معظم النساء يعانين مشاكل فى علاقاتهن ،
لأنهن لم يتعلمن كيف يطلبن المزيد فى أثناء طفولتهن .

بينما تحتاج الفتيات إلى السماح لهن بشكل أكبر لطلب المزيد ، فإن الصبية بحاجة إلى نوع من المساندة عندما لا يحصلون على المزيد

فكثيراً ما يضع الصبى أهدافاً كبيرة ويحاول الوالدين الحديث معه بشأن أهدافه ، وذلك لحمايته من الشعور بخيبة الأمل وهم لا يدركون أن الأهم من تحقيق الأهداف هو التغلب على الشعور بخيبة الأمل حتى يستطيع الطفل أن ينهض مرة أخرى للتحرك نحو أهدافه

وكما تحتاج الفتيات إلى المزيد من المساندة في طلب ما يردن ، فإن الصبية بحاجة إلى المزيد من الدعم لتحديد مشاعرهم والتحرك من خلالها وبالنسبة للأولاد فإن أفضل طريقة لذلك هي من خلال السؤال عن تفاصيل ما حدث ، مع الحرص على عدم تقديم النصيحة أو المساعدة فإن المزيد من التعاطف " لمساعدته قد يجعله يرفض التحدث عما حدث له

تخطىء الأمهات كثيراً عن طريق توجيه الكثير من الأسئلة ، وعندما يتم دفع الصبية للحديث فإن العديد منهم يرفضون ذلك وعندما يحصلون على اقتراحات عن كيفية التغلب على المشكلة فإنهم يتراجعون أحياناً ، فعندما يشعر الولد بالهزيمة فإنه لا يحتاج إلى شخص يجعله يشعر بمزيد من الاستياء عن طريق إخباره بالوسيلة التى كان ينبغي أن يحل بها المشكلة ، أو عما قام بعمله للتسبب فى هذه المشكلة

المبالغة فى العطاء

عندما يبالغ الآباء فى العطاء ، فإن الأطفال يجعلونهم يعرفون ذلك إذ إنهم يصبحون أكثر إلحاحاً وغير مقدرين لما لديهم فعندما تمنحهم شيئاً ويرغبون هم فى المزيد لأن ذلك لا يكفى ، فإنها علامة على أنك تبالغ فى العطاء

عندما يبالغ الآباء فى العطاء ، فإن الحل هو التراجع عن التضحية من أجل الأطفال .

دعونا نسترجع مثالاً ذات مرة ، أرادت ابنتى لورين " آيس كريم ولقد كنت مشغولاً بالكثير من المهام التى ينبغى علىَّ إنجازها ولكنها أرادت واحداً بالفعل وبدلاً من إنجاز عملى ، وافقت على أن أحضر لها ما تريد وعلى الرغم من إدراكى أننى قد بالغت فيما أعطيه لها ، وضيقى من مقاطعتها لى ، إلا أننى قمت بذلك

وفى المتجر وبعد الانتظار فى صف طويل ، قررت أنها لا تريد الآيس كريم وتريد شيئاً آخر وأردات منى أن أذهب وأبحث لها عنه ولكى أقوم بذلك كنت سأفقد مكانى فى الصف وأضيع المزيد من الوقت وعندها أدركت أننى مستاء من كثرة طلباتها وإلحاحها ولقد شعرت هى بالحيرة وسألتنى إذا كنت غاضباً منها ولقد أخبرتها بأننى غاضب لأن الأمر قد استغرق وقتاً طويلاً

وبالإضافة إلى كل ذلك ، كان هناك جزء منى غاضباً منها ، ولكن كل ما قامت به كان اختبار للحدود وطلب ما تريد لقد كنت أنا الشخص الناضج ـ وكان الأمر يعود إلىّ لتحديد ما يمكننى وما لا يمكننى منحه لها ولقد تعلمت فى هذا اليوم أن الأمر راجع لى لأحدد ما الذى أوافق عليه وما لا أوافق عليه لقد كانت مهمتها هى الاستمرار فى الطلب حتى تصل إلى حدودها ولم يكن من العدل السماح لها بدفعى إلى ما وراء هذه الحدود ثم لومها على كثرة إلحاحها وعن طريق الحرص فى المستقبل بعدم منح الكثير ووضع حدود أفضل ، لم أكن أستاء عندما أهم بعمل شيء لها

عندما يتصرف أطفالى بأسلوب ملح فى الأماكن العامة ، فإن ذلك يعد إشارة على أننى أبالغ فيما أمنح وكلما بالغ الأب فى عطائه

لإسعاد الطفل ، تكون النتيجة أن الطفل يصبح شديد الإلحاح أحياناً لا يعرف الآباء أنهم يبالغون في إرضاء أطفالهم أو إسعادهم إنهم يكونون سعداء لإسعادهم لدرجة عدم إدراكهم أنهم يحاولون إرضاءهم ومنحهم المزيد من القوة

سوف يرغب الأطفال دائماً في المزيد

عندما نسمح للأطفال بطلب المزيد ، فإنهم دائماً سوف يرغبون في المزيد وقد يبدو الأمر أحياناً أنك لا تستطيع إسعادهم ويعد هذا جزءاً صحياً من عملية النمو والنضوج فلكي يدركون قدرتهم الداخلية على السعادة ، فأحياناً ما يحتاج الأطفال إلى تجربة أنهم لا يستطيعون الحصول على كل ما يرغبون فيه

وبعد عدم حصولهم على ما يريدون في العالم الخارجي ، فإنهم يعودون إلى الشعور بما يحتاجون إليه بالفعل وبينما يشعرون باحتياجاتهم للحب ، فإنهم يبدءون فجأة في إدراك أنه بإمكانهم الشعور بالسعادة دون الحصول على كل ما يريدون فليس عليهم أن يحصلوا على كل ما يريدون فوراً وهذه هي الطريقة التي يتعلمون بها تأجيل إشباع الرغبات

كما أن الأطفال سوف يحتاجون إلى مزيد من الوقت والاهتمام أكثر مما يمكن منحه لهم ويحتاج الآباء إلى معرفة أن السماح للأطفال بالرغبة في المزيد يعني أنهم سوف يرغبون دائماً في المزيد أما الدرس الذي يحتاج الأطفال إلى معرفته فهو كيفية الشعور بالسعادة حتى وإن لم يحصلوا على ما يريدون على الفور

إن تأخير إشباع الرغبات يعلمنا أن نكون سعداء على الرغم من عدم حصولنا على ما نرغب على الفور .

ولهذا فإن تعلم إدارة المشاعر السلبية يعد أمراً مهماً للغاية فإذا أراد الطفل المزيد ولم يحصل عليه دائماً ، فإنه يشعر بالحزن الشديد ويحتاج الآباء إلى الحرص على عدم محاولة إسعاد الطفل دائماً أو حل المشكلة فإن الطفل يشبه الفراشة التى تناضل من أجل الخروج من الشرنقة ، فهى بحاجة إلى النضال لتقوية جناحيها حتى تستطيع الطيران بحرية

ولكى تكون سعيداً فى الحياة ، فإن أهم المهارات التى يجب ممارستها هى تأجيل إشباع الرغبات إذ إن تعلم تأجيل إشباع الرغبات مع الشعور بالسعادة بما لديك يعد قوة هائلة ويتم تنمية هذا التوازن فى كل مرة لا يستطيع أطفالك الحصول فيها على ما يريدون والشعور بالحزن من أجل ذلك وعن طريق مساعدتهم فى تحرير المشاعر السلبية فإنهم يجربون مرات ومرات أنه بإمكانهم العيش فى سعادة وسلام حتى إذا لم تكن الحياة مثالية ، ولم تكن الأشياء مثلما يرغبون فيها

أطفال الآباء المطلقين

إن هؤلاء الأطفال لديهم حاجة شديدة لاستيعاب فشل زواج والديهم فبداخلهم جميعاً حاجة إلى أب وأم يحبان بعضهما وكما أن الآباء بحاجة للحزن على فشل زواجهم ، فإن الأطفال بحاجة للحزن على ذلك أيضاً وكثيراً ما لا يبدأ الأطفال فى هذا الحزن حتى يبدأ الأب والأم فى الارتباط بشخص آخر

كثيراً ما لا يبدأ الأطفال فى الحزن حتى يدركوا أن الأب والأم قد بدأ كل منهما فى الارتباط بشخص آخر .

أحياناً فإن أحد الوالدين لا يرغب فى الارتباط بشخص آخر لأن أطفاله لا يرغبون فى ذلك حيث يصبح الأطفال شديدى الاحتياج وشديدى الشعور بالحزن ، حتى إن هذا الوالد يسعى لتجنب نوبات الغضب عن طريق عدم الارتباط بآخر وهذه المحاولة لإرضاء الطفل لن تتسبب فى تدليله فقط ، ولكنها ستمنعه من فرصة الحزن على نهاية زواج والديه

وفى حالات أخرى لا يبدأ الوالد فى الارتباط مرة أخرى لأنه يريد تعويضهم عن الموقف ويعطيهم المزيد والفكرة هنا واضحة بما أن طفلى لديه والد واحد وهو بحاجة إلى والدين ، فيجب علىَّ أن أمنحه المزيد وهذه الفكرة صحيحة ولكن المبدأ خاطئ ، فسوف يرغب الأطفال دائماً فى المزيد أكثر مما تعطى وأنت كوالد يمكنك إعطاء ما يمكنك منحه فقط .

فإذا حاولت منح المزيد فسوف تضحى بالكثير من أجل أبنائك تذكَّر دوماً أن الأطفال من الجنة وإذا بذلت ما بوسعك ، فسوف يمدكم الله بعونه إنك تستطيع منحهم ما يمكنك عمله فقط والسر هو ألا تتخلى عنهم عندما يقاومونك إذ قمت بعمل شىء من أجلك أنت وبدلاً من حماية أطفالك من عدم حصولهم على ما يريدون ، ساعدهم على التعامل مع المشاعر التى تظهر بسبب عدم حصولهم على ما يريدون

تذكّر أن الأطفال من الجنة ، وإذا فعلت أفضل ما لديك فسوف يمدكم الله بعونه .

عندما تخرج الأم المنفصلة لمقابلة شخص آخر ، فقد يشكو طفلها كثيراً لدرجة أنها ترفض الخروج ، وهي لا تدرك أن الأطفال الآخرين الذين لم ينفصل والداهم يشكون أيضاً عندما يخرجون فعندما يشعر الأطفال بالأمان في الرغبة في المزيد ، فسوف يفعلون والأمر يعود للأم لتدرك ما يمكنها منحه لهم دون التضحية بحياتها الشخصية أيضاً وعن طريق تخصيص بعض الوقت لنفسها ، فإنها تصبح قادرة على منح طفلها الوقت والاهتمام الذى يحتاج إليهما

مطمح الروح الإنسانية

إن الرغبة في المزيد هي الشوق لروح الإنسان عندما يستطيع الأطفال الرغبة في المزيد مع تقبلهم بصبر وتقدير لما لديهم ، فإنهم يصبحون مؤهلين للتعامل مع أشد صراعات وتحديات الحياة فالأشخاص الناجحون في الحياة هم الذين يصرون على النجاح رغم الصعاب التي تصادفهم أما الفاشلون فهم من يتوقفون عن الكفاح ، والحلم والرغبة وعندما تتفتح عقولهم وقلوبهم وتقوى إرادتهم فلا يوجد ما يمكن أن يوقف أطفالنا

إن الأطفال الذين نشأوا بإرادة قوية لن يخضعوا لإرادة الظالمين ، ولن يسعوا لتحطيم إرادة الآخرين بأساليب السيطرة ، وسوف يصنعون نموذجاً جديداً للتواصل في العالم ، وسوف يكون التعاون هو بعض ممارساتهم اليومية ، وبذلك سوف يكتسبون مهارات لتقوية التعاون لدى الآخرين

والأطفال الذين كبروا مع السماح لهم بالرغبة فى المزيد فإنهم يفكرون ويخططون بشكل أفضل فهم واثقون فى قدرتهم على تحقيق المزيد وتكمن الثقة والمعرفة الفطرية لكيفية الحصول على ما يريدون بداخل رغباتهم

وبالسماح للأطفال بالرغبة فى المزيد ، يستيقظ بداخلهم الوعى الفطرى والإبداعى ، ويمنحهم الإصرار فى الحياة الذى لم يجربه الناس فى الماضى وبهذه الثقة الداخلية ، سوف يصبح أطفالك قادرين على التحرك للأمام فى الحياة بحماس متقد وسوف يحقق أطفالك رغباتهم ويتفوقون على ما تمناه الأجداد والآباء فى الأجيال السابقة لأطفالهم

١٣

لا بأس فى أن تقول " لا " ، ولكن الأب والأم هما القائدان

إن أساس التربية الإيجابية هو الحرية وكل واحدة من الرسائل الإيجابية الخمس تمنح الأطفال المزيد من الحرية لتنمية قدراتهم الداخلية الكامنة وهذه الطريقة الحديثة للتربية تمنح الأطفال القوة للتقدم فى الحياة دون التخلى عن شخصياتهم الحقيقية وبهذا الدعم يكبر الأطفال وهم يتعلمون أنه لا بأس فى أن يكونوا مختلفين لا بأس فى ارتكاب الخطأ ، لا بأس فى التعبير عن المشاعر السلبية ، لا بأس فى الرغبة فى المزيد ، والأهم هو أنه لا بأس فى أن تقول لا

إن القدرة على مقاومة السلطة هو أساس اكتساب شعور حقيقى وإيجابى بالذات .

يمكن أن تبدو التربية الإيجابية على أنها متساهلة ، ولكنها فى الواقع إنها أكثر سيطرة .وأساليبها تعمل على السيطرة على الطفل دون تخويفه أو جعله يشعر بالذنب . إن السماح للأطفال بقول " لا

لا يعنى أن الآباء يخضعون لرفض أطفالهم بل يعنى أنهم يستمعون إلى هذا الرفض ويفكرون فيه وبدلاً من أن يطيع الأطفال آباءهم طاعة عمياء ، فإننا نمنحهم الفرصة لاختيار التعاون

والسماح للأطفال لقول " لا " يفتح أمامهم الباب للتعبير عن المشاعر ومعرفة ما يريدون ثم التفاوض من أجله وهذا لا يعنى أنك سوف تنفذ دائماً رغبات طفلك وعلى الرغم من إمكانية قول " لا " ، فإن ذلك لا يعنى أن الطفل سوف يحصل على ما يريد دائماً ـ والأهم هو أنه يسمح للطفل بأن يكون متعاوناً دون كبت حقيقة شخصيته

إن السماح للطفل بقول " لا " لا يعنى أن الوالد سوف يقوم بعمل ما يريده الطفل دائماً .

هناك فارق كبير بين تعديل رغباتك وإنكارها فإن تعديل ما تريد يعنى تحويل ما تريده إلى ما يريده والداك أما الإنكار فهو يعنى كبت رغباتك ومشاعرك والخضوع لرغبات والديك والخضوع يؤدى إلى تحطيم إرادة الطفل

وبدون رغبة قوية ؛ فسوف يتأثر الطفل بسهولة بالتيارات السلبية فى المجتمع أو بضغوط أقرانه الخارجين عن سيطرة والديهم وعندما لا يكون لدى المرء شعور قوى بذاته ، فمن السهل أن يصبح فريسة لسيطرة الآخرين وإساءتهم له كما أنه سوف ينجذب إلى المواقف والعلاقات السيئة ، لأنه يشعر بعدم القيمة ويخاف من التأكيد على إرادته الشخصية وبدون الإرادة القوية ، فإنه لمن الصعب على الأطفال ـ قبل سن المراهقة والمراهقين ـ أن يثبتوا على ما يؤمنون به ومن السهل أن يقوم أقرانهم بالتأثير عليهم بشكل سلبى

إن تعديل رغبات الفرد يسمى تعاوناً أما الإنكار عن طريق الخضوع يعنى الخنوع وتسعى أساليب التربية الإيجابية إلى خلق أطفال متعاونين ، وليس أطفالاً خانعين فإنه ليس من الصحى أن يتبع الأطفال إرادة آبائهم دون تفكير

والسماح للأطفال بالشعور بالرفض والتعبير عنه عند حدوثه لا يساعدهم فقط على تنمية شعورهم بالذات ، ولكنه يجعلهم أكثر تعاوناً إن الأطفال الخانعين ينفذون الأوامر فحسب ، ولا يفكرون أو يشعرون أو يشاركون فى العمل أما الأطفال المتعاونون فإنهم يشاركون بشخصياتهم الحقيقية فى أى عمل ، وقادرون على الكفاح

عندما يسمح للأطفال بالرفض أو المقاومة ، فإن ذلك يمنح الآباء المزيد من السيطرة ففى كل مرة يقاوم الطفل ، ثم يستسلم لإرادة والديه ، فإنه يستطيع معرفة أن الأب والأم هما القائدان بالفعل والقدرة على الشعور بتواصل الطفل مع سيطرة والديه يمنح الأساس للتربية الإيجابية

عندما يسمح للطفل بالمقاومة والرفض فإن ذلك يمنح الآباء المزيد من السيطرة .

إن هذا الشعور بالتواصل يقوى رغبة الأطفال فى محاكاة سلوك آبائهم والتعاون مع إرادتهم ، كما يمنحهم الحرية لاكتشاف أنفسهم وارتكاب الأخطاء وتصحيحها بأنفسهم ، والإحساس بالمشاعر السلبية والتخلص منها ، والرغبة فى المزيد وتعديل ما يمكن منها ، والتفاوض من أجل المزيد كما أن السماح بقول لا " أو مقاومة السلطة هو ما يجعلهم مدركين إلى أنه يتم السيطرة عليهم إنه يمدنا بشبكة أمان ضرورية تدعم كل مرحلة من مراحل نمو الطفل

كيف يؤثر الآباء فى أطفالهم ؟

لكى تكون شخصاً ناجحاً فى الحياة يجب أن يتوافر لديك معين من المصادر الداخلية وهى تتمثل فى الحب ، والحكمة والقوة ، والثقة والكرامة ، والأخلاق ، والإبداع ، والذكاء ، والصبر ، والاحترام ، وغير ذلك كثير ومجموع هذه الموارد هو نظرة المرء المتفردة إلى شخصه أو وعيه فأى أو رد فعل يتخذه الشخص الناضج لموقف ما يبنى على أساس وعيه وعندما يشعر الأطفال بالتواصل الداخلى مع آبائهم ، فإنهم يستطيعون الاستفادة من وعى والديهم حيث يشعر بالارتباط التام بوالديه ، ويؤثر وعيهم فى كل ما يقوله الطفل أو يفعله

الأطفال المتواصلون يستفيدون تلقائياً من وعى والديهم .

وهذا الوعى الأبوى يمنح الأطفال الأمان والثقة فى أن يحققوا ذاتهم والقدرة على تصحيح النفس بعد ارتكاب الأخطاء وطالما أن الأطفال يشعرون بالتواصل ، فإنهم يستطيعون تلقائياً تصحيح أنفسهم دون محاضرات طويلة أو التهديد بالعقاب وعن طريق الاستفادة من وعى الوالدين ، سوف يصحح الأطفال أنفسهم عن طريق التجربة والخطأ

إن مجرد التواجد مع شخص ناضج يمنح الأطفال وعياً إضافياً للسلوك بشكل متناسق وإبداعى فالأطفال يتعلمون أكثر عند وجود الوالد أو المعلم أو تحت إشرافهم ، وكلما كان الأطفال متواصلين ، استطاعوا الاستفادة من الإشراف بشكل أكبر

التغلب على المشاعر السلبية

يمكن للأطفال التعبير عن المشاعر السلبية والتخلص منها بسبب الاطمئنان الموجود فى حضور وعى الوالدين فالأطفال قبل بلوغ سن التاسعة لا يستطيعون التفكير منطقياً ، ولكن مع الدعم الذى يتلقونه من والد متعاطف ، يمكنهم الاستفادة من قدرة الآباء على التفكير وتحرير المشاعر السلبية

إن البكاء بين ذراعى أب محب يشفى تلقائياً جرح الطفل الخائف أما البكاء دون وجود أحد يستمع أو يهتم به فإنه يقوى الشعور بالعزلة ولا يتم التخلص من الخوف إن الأطفال يعيشون فى عالم يعتقدون أنه سيبقى كذلك إلى الأبد وبدون القدرة على التفكير ، فإنهم يسيئون فهم الحقيقة دائماً

لأن الأطفال يستطيعون المحاكاة والتواصل ، فإن الآباء يفترضون خطأً أن الأطفال قادرون على التفكير أيضاً .

عندما يكون شخص ما سيئاً ، فإن الأطفال سوف يفترضون أن هذا الشخص سوف يظل سيئاً دائماً وإذا كان شخص ما محبوباً ، فإن هذا الشخص سيكون دائماً محبوباً إذا أذيع فى الأخبار أنه تم سرقة شخص ما ، فإن الطفل يستنتج أنه قد يكون الضحية التالية وهو لن يتمكن من فهم أنه أكثر أماناً لأن أبواب منزله محكمة الغلق وهذا الاستنتاج يتطلب تفكيراً منطقياً ويمكن للطفل أن يكون أكثر أماناً إذا استمع أحد الوالدين إلى مخاوفه وطمأنه

عندما كنت أبحث عن مدرسة جيدة لأطفالى ، فإننى أتذكر تعليقاً قاله والد آخر " ليس من المهم نوعية المدرسين أو الأطفال الموجودين بالمدرسة فأحياناً يكون على الطفل تعلم أن هناك غابة بالخارج ومن الأفضل أن يتعلموا الآن ما ينبغى له تعلمه بدلاً من أن يتعلموه فيما بعد ! على الرغم من أن ذلك قد يبدو كلاماً معقولاً وحكمة سديدة ، إلا أنها ليست كذلك

يجب أن يتم حماية الأطفال من سلبية العالم قدر الإمكان حتى تصبح لديهم القدرة الذهنية على تفسير الحقائق بشكل صائب فعندما ينمو الجسم فى الرحم ، فإنه يتطلب الحماية والدعم من جسم الأم وبالمثل ، ففى السنوات التسع التالية يحتاج الأطفال إلى الحماية من سلبية العالم ولا تعد أطفالك للتجارب السيئة عن طريق منحهم تجربة سيئة

إن الطفل مثل برعم النبات الذى يحتاج إلى الحماية من المناخ القاسى حتى تكون لديه الفرصة ليكون أكثر قوة والأطفال بحاجة للحماية من المعلم السيئ ، أو الازدحام فى المدارس ، أو أخبار الحوادث ، إلخ إن الأسر والآباء المحبين ، والأصدقاء المتعاونين ، والمدرسين يمنحون أطفالنا الرحم المثالى

تنمية القدرات المعرفية

تنمو القدرات المعرفية لدى الأطفال فى فترات لاحقة من حياتهم فإن الأمر يستغرق تسع سنوات حتى تكتسب عقولهم القدرة على التفسير المنطقى للحقيقة ويجب أن يتم حماية الأطفال من الحقائق القاسية وسلبية العالم حتى يبلغوا التاسعة من عمرهم وحتى بلوغ الرابعة عشرة لن يستطيع الطفل التفكير المجرد ، وفهم المواقف الفرضية والتفكير المنطقى بنفسه ، والنظر إلى الأمور من وجهة نظر

أخرى أما قبل سن المراهقة بسنوات قليلة فقد تبدأ هذه القدرات المعرفية فى النمو ولكنها لا تنمو بالشكل الكامل وبدون هذه القدرات يخوض الأطفال فى العالم بشكل مختلف تماماً

إننا كأشخاص ناضجين ، قد نسينا كيف يبدو الأمر عندما نرى العالم بدون هذه القدرات الذهنية ومن وجهة نظر الأطفال فإن العالم مكان كبير يمكن أن يكون مثيراً للأحزان والحيرة ، ويتسبب فى الكثير من القلق كما أن عالم اليوم أكثر سلبية وأسرع إيقاعاً من أى وقت سابق وبالتطور التكنولوجى فى عالم الاتصالات يتم مهاجمة الأطفال بالمعلومات والتأثير السلبى طوال الوقت !

يتم مهاجمة الأطفال بالمعلومات والتأثير السلبى
الآن أكثر من أى وقت مضى !

عندما يتم خطف أو اغتصاب أو قتل طفل فى ولاية أو بلد آخر فإن القصة تكون أمامك فى كل مكان حيث تراها فى التلفاز ، والأخبار والمجلات والمذياع وعلى الإنترنت وعندما يتم رؤية هذه الأخبار فى المنزل فمن وجهة نظر الأطفال فإن الأمر يبدو كما لو أن هذه المأساة قد حدثت لدى جيرانكم ويمكن بسهولة أن تحدث لهم أيضاً إن كثرة مشاهدة الحوادث فى الأخبار يحطم حساسية الأطفال الطبيعية ويضعف شعورهم بالتواصل مع سيطرة والديهم

إن كثرة مشاهدة العنف والجرائم يجعل الطفل
يعتقد أن هذه هى طبيعة الحياة .

في الماضي لم يكن يتم إجبار الأطفال أبداً على مواجهة أو التعامل مع الكثير من الحقائق السلبية المؤلمة في العالم الواقعي وحتى الكبار كانت لديهم صعوبة في التعامل مع الكثير من الأخبار بشأن العالم الواقعي إن الكبار لديهم على الأقل القدرة الذهنية لتفسير أحداث العالم بشكل صحيح - أما الأطفال فلا يمكنهم ذلك وأي شيء يمكن للآباء عمله لحماية أطفالهم من هذا التدخل سوف يساعد الأطفال على الشعور بالأمان والثقة والحماية

حاجة الأطفال للطمأنينة

قبل نمو التفكير المنطقي ، فإن الأطفال يحتاجون إلى المزيد من الاطمئنان بأن كل شيء على ما يرام إذ إن الأطفال بدون القدرة على التفكير وتطبيق المنطق ، يقومون بتكوين معتقدات واستنتاجات خاطئة وإليك فيما يلي بعض أمثلة ذلك

عندما لا يشعر الأطفال بالحب ، فإنهم يستنتجون أنهم لن يحصلوا أبداً على الحب

إذا فُقد شيء ، فإن الطفل يعتقد أنه لن يجده ، ولن يتم استبداله بشيء آخر

إذا لم يستطع الأطفال الحصول على الكعكة الآن ، فإنهم يعتقدون أنهم لن يحصلوا أبداً على أية كعكة

وهذه الفكرة تساعد الآباء على فهم السبب في قوة ردود أفعال أطفالهم

إن الأطفال كائنات تشعر ، ولها إرادة دون الحاجة إلى وجود التفكير المنطقى .

وعندما يبتعد أحد الوالدين ، فقد يستنتج الأطفال أنه لن يعود مرة أخرى ، والعقل لن يطمئن الطفل ولكن يمكنه الاطمئنان عندما يقول له الوالد ذلك فالاستجابة المتعاطفة لمشاعر الأطفال الرقيقة تبعث لهم برسالة اطمئنان حتى إذا لم يستطيعوا فهمها بأنفسهم

إن العقل لا يستطيع أن يطمئن الطفل ، ولكن يمكنه الاطمئنان عندما يقول له الوالد ذلك .

إن الآباء يعرفون أنهم سوف يعودون ، وسوف يكون كل شىء على ما يرام ويمكن توضيح هذه المعرفة مباشرة عندما يتم الاستماع بهدوء وحب للطفل ويطمئن إلى أن كل شىء على ما يرام وبالشعور بالتواصل يكتسب الطفل فائدة تجارب ووعى والده

الأطفال لديهم ذاكرة مختلفة

حتى يبلغ الأطفال التاسعة يكون لديهم نوع مختلف من الذاكرة إنهم يستطيعون تذكر الكلمات والأفكار ، والأفعال الملموسة وحيث إنهم لم يكتسبوا التفكير المنطقى بعد فإنهم يعيشون اللحظة وإنه ليس واقعياً أن تطلب من طفل يبلغ التاسعة من عمره أن يتذكر إحضار صندوق الغداء معه أو وضع شىء فى مكان ما وإنما يمكنه تعلم ذلك

عن طريق الإشارة والتكرار ، ولكن لا يجب أن نتوقع أن يتذكر ذلك على الدوام !

قد تقول الأم مخططئة إذا نسيت غداءك فسوف تكون جائعاً فى المدرسة إن الطفل لن يفهم هذا السبب أو حتى يفكر بشكل منطقى فى مستقبله ولكن أفضل ما يمكن أن يقوم به الأب هو الطلب ببساطة هلا أخذت صندوق الغداء معك ، أو هلا وضعت ذلك بعيداً

إن توقع الكثير من الطفل يقوى شعوراً بأن هذا الأب غير مسيطر وأن الطفل سيئ لأنه معارض ، أو أنه غير كفء بطريقة ما وأى من هذين الاستنتاجين غير صحيح فإن الطفل ببساطة غير مستعد لتذكر الأشياء لأن لها معنى أو معقولة

وإنه لمن المؤذى للطفل أن يقول الوالد عندما ييأس " كيف يمكنك أن تنسى ؟ ، والحقيقة هى أن الطفل لم ينس لأنه يستطيع التذكر فى المقام الأول وإذا كان هناك شخص قد نسى ، فإنه الوالد لأنه لم يعرف ما يتوقعه من أطفال لم يبلغوا التاسعة من عمرهم بعد

التوافق مع الإرادة المتزايدة

عند الرغبة فى المزيد ، يتمكن الأطفال ذوو الإرادة القوية فى النهاية أن يتقبلوا ما هو ممكن وما هو ليس كذلك ، لأن آباءهم قد تعلموا بالفعل أن يتقبلوا تلك الحقيقة ويستفيد الأطفال من تجارب آبائهم بأنهم لم يحصلوا على كل ما كانوا يرغبون فيه على الفور ، ولكن إذا لم تستسلم ، فإنك سوف تحصل فى النهاية على ما تحتاج إليه وعندما يمر الأطفال بتجربة ألم الفراق ، أو الخسارة ، أو خيبة الأمل - ولكنهم يشعرون بأن آباءهم يفهمونهم - فإنهم يتواصلون مع النضج أو الوعى الكامل للأب الذى يستمع إليهم

عندما يشعر الأطفال بأنه يتم تفهمهم ، فإنهم يتواصلون تلقائياً مع نضج الوالد الذى يستمع إليهم .

وسوف يقوم الأطفال ذووا الإرادة القوية بنوبات الغضب ، ولكنهم أيضاً سوف يصبحون أكثر تعاوناً تدريجياً إن الأطفال المعارضين يعودون مرة أخرى إلى رغبتهم الداخلية فى التعاون مع والديهم ، لكن المقاومة نفسها تخلق الاحتكاك الضرورى لزيادة شعورهم بالتواصل لذلك فإن الأطفال بحاجة إلى مقاومة آبائهم من وقت لآخر حتى يشعروا بالتواصل وعندما يعود شعورهم بالتواصل مرة أخرى ، فإنهم ينفتحون فجأة ويصبحون متلقين لقيادة وإرشاد والديهم إن هذا الفكر الجديد يغير الطريقة التى نرى بها سلوكيات الأطفال السلبية

عندما يكون الأطفال غير متعاونين أو غير مهذبين ، فإنهم لا يكونون سيئين ـ إنهم فقط خارجين عن السيطرة إنهم ليسوا بحاجة إلى العقاب أو الشعور بالخجل لكى يحققوا ذاتهم أو يصبحوا أكثر انضباطاً وبدلاً من ذلك فإنهم فقط بحاجة إلى العودة إلى السيطرة سيطرة من ؟ سيطرة آبائهم فعندما يطبق الآباء المهارات الخمس للتربية الإيجابية فإن أطفالهم يعودون مرة أخرى تحت سيطرتهم ويكونون سعداء للتوافق والتعاون معهم

إن الأطفال ليسوا سيئين على الإطلاق ؛ إنهم فقط خارج السيطرة .

وبتطبيق التربية الإيجابية فإن الأطفال لن يصبحوا تحت السيطرة فقط ، ولكن ستكون لديهم القدرة على الشعور بتلك السيطرة أيضاً

هذا هو السبب فى عدم اكتشاف التربية الإيجابية من قبل فأطفال الأجيال السابقة لم يولدوا بهذه الحساسية للشعور بسيطرة والديهم وبدون القدرة على الشعور لن يستجيب الأطفال للتربية الإيجابية أما اليوم - وبسبب التحول الحادث فى الوعى الاجتماعى - فقد أصبحت هذه المهارات مفيدة مع كل الأطفال والمراهقين ، حتى إذا لم ينشأوا عليها من البداية فسوف يستجيب لها الأطفال والمراهقون فى جميع الأعمار على الفور

تنجح مهارات التربية الإيجابية لأن الأطفال لديهم قدرة أكبر على الشعور .

ولقد فشلت طرق التربية الأخرى المتساهلة لأنها لم تكن كاملة ، فإنه ليس كافياً أن تدع أطفالك لأن يكونوا ويفعلوا ما يريدون ببساطة فلكى تمنح أطفالك المزيد من الحرية ؛ يجب أن تمدهم بقيادة قوية وعن طريق تعلم الموازنة بين الحرية والسيطرة سوف تنجح مهارات التربية الإيجابية

الموازنة بين الحرية والسيطرة

عندما ننمى الشعور بالتواصل بين الأب والابن ، فإن التربية الإيجابية تمنح توازناً بين الحرية والسيطرة فيشعر الأطفال بالحرية لأن يكونوا متفردين ومختلفين ، ولكنهم أيضاً يشعرون بحاجة قوية

لمحاكاة والديهم والتعلم منهما إن الحرية فى المقاومة تقوى شعور الأطفال بذواتهم ، وفى نفس الوقت تربطهم بإرادة آبائهم ووعيهم تلقائياً

إن السماح بقول لا يساعد الأطفال على تحديد رغباتهم الشخصية ، ولكنه فى النهاية يقوى رغبتهم العميقة فى التعاون وكسب حب والديهم وبدون إدراك تواصلهم وارتباطهم بوالديهم فإن الأطفال ينسون بسرعة رغبتهم الأساسية فى التعاون وباستخدام المهارات الخمس للتربية الإيجابية يعاد تأسيس وبناء التواصل بين الوالد والطفل ، ويصبح الطفل متعاوناً مرة أخرى

عندما يكون الأطفال غير منضبطين ،
فإنهم لا يحتاجون إلى التهديد بالعقاب ،
إنهم بحاجة إلى إعادة التواصل فحسب .

والسماح بقول " لا " والرغبة فى المزيد يخلق مشاعر سلبية قوية عندما لا يتم تحقيق المزيد والتعبير عن هذه المشاعر القوية لا يمنح الأطفال فقط الفرصة لتعلم كيفية التعامل مع المشاعر السلبية ولكنه أيضاً يزيد من قدرة الأطفال على النظر بداخلهم والشعور بأنفسهم وعن طريق السماح بالتعبير عن المشاعر السلبية ، يتم تكوين شعور بالوعى بالذات ، وهو ضرورى لتواصل الطفل والأب

الشعور بالوعى بالذات يساعد على تحديد احتياجاتهم الداخلية ومع الشعور المتزايد يصبح الأطفال أكثر إدراكاً لاحتياجاتهم لحب وإرشاد والديهم ، ويتم بذلك تنشيط رغبتهم فى التعاون والتعلم من آبائهم تلقائياً وبدلاً من الشعور بالخجل أو العقاب فإن هؤلاء الأطفال يقومون بتصحيح أنفسهم تلقائياً مع الاستفادة من وعى آبائهم

لما هو صواب أو خطأ ، جيد أو سيئ ، ذكى أو غبى وعلى الرغم من عدم معرفة الأطفال بشكل مباشر لما يعرفه آباؤهم ، فإنهم قادرون على الاستفادة من معرفتهم ومن مصادر أخرى لتصحيح الذات وعمل التعديلات اللازمة

وكل من هذه الرسائل الخمس للحرية تكون متوازنة مع الاحترام لا بأس فى المعارضة ، ولكن الأب والأم هما المسئولان إن الحريات الخمس لا تنجح إلا إذا حافظ الآباء على القيادة القوية فبمنح الأطفال الحرية دون وجود السلطة يعد هذا نوعاً من التساهل السيئ إن الأطفال بحاجة إلى أن يكون آباؤهم هم المسيطرون ، وباستخدام المهارات المبنية على الحب للتربية الإيجابية نجعل ذلك ممكناً

مشكلتان لفقدان السيطرة

عندما ينفصل الأطفال عن رغبتهم الداخلية فى التعاون مع سيطرة والديهم ، تظهر مشكلتان أساسيتان فإنهم إما يسيئون التصرف أو ينطوون على ألمهم الداخلى ويضطربون بسبب خروجهم عن سيطرة والديهم وعلى الرغم من أن بعض الأطفال سوف يحدث لهم الأمران أو أحدهما بالتبادل ، فإن الأولاد يسيئون التصرف ، أما الفتيات فإنهن ينطوين على أنفسهن وعندما لا يحصل الأطفال على الدعم الذى يحتاجون إليه من خلال سيطرة الآباء ، فإنهم سوف يستمرون فى إظهار بعض أعراض الخروج عن السيطرة

بصفة عامة ، فإن الأولاد يسيئون التصرف ،
والفتيات ينطوين على ألمهم ويشعرن بالاضطراب .

إن الأولاد خاصة يصبحون غير منضبطين ومقاومين للسلطة ويسيئون التصرف وبدون دعم الأسرة والآباء ، فإنهم يفرطون فى الاعتماد على أقرانهم ويتخذونهم قادة لهم ، وتفاحة واحدة فاسدة يمكن أن تفسد السلة جميعها إن الطفل الجيد يتأثر بسهولة بالآخرين السيئين لذا عندما ينفصل الأطفال والمراهقون عن آبائهم فإنهم يكونون عرضة بشكل أخطر للفساد عن طريق أقرانهم الخارجين عن سيطرة والديهم أيضاً

أيضاً عندما يخرج الأولاد عن سيطرة الوالدين ، فإنهم يميلون إلى فقدان القدرة على الحفاظ على تركيزهم فيصبحون شديدى النشاط ، مما يؤدى إلى العنف الفردى أو الجماعى ، والقسوة ، والوضاعة والإدمان وعندما تضعف السيطرة الأبوية ، فإن التقديرات الدراسية تنخفض وتختفى الأنشطة المتعلقة بالأسرة كما أن الانفصال عن سيطرة الوالدين يجعل الأولاد غير قادرين على تنمية وتطوير قدراتهم الحقيقية

عندما تضعف السيطرة الأبوية ، تنخفض التقديرات الدراسية وتختفى الأنشطة المتعلقة بالأسرة .

على الرغم من أن الفتيات قد يتعرضن لمثل هذه المشاكل فإنهن يملن إلى كبت الشعور بالحيرة والألم الناتج عن الانفصال عن دعم الوالدين إن الفتيات بشكل خاص يفقدن الثقة ويسقط اعتزازهن بأنفسهن وبدلاً من البحث عن دعم الوالدين ، فإن البعض منهن يتجهن إلى صديقاتهن ويستخدمن الصداقات الجديدة فى الحصول على الاهتمام والشعور بالخصوصية

وبينما يصبح الأولاد شديدى النشاط وغير قادرين على التركيز أو ضبط أنفسهم فإن الفتيات يملن إلى زيادة التركيز على قصورهن وعدم كفاءتهن وهذا يقود إلى التحدث بسلبية عن أنفسهن مثل التحدث عن أمور الوزن أو التعامل بأسلوب سيئ مع الفتيات الأخريات أو النظرة السيئة لأنفسهن أو إدمان العقاقير أو الإحباط وبالانفصال عن الدعم الذى يحتجن إليه من الوالدين ، تصبح الفتيات غير قادرات على تنمية قدراتهن الحقيقية

مراحل السنوات التسع للنضوج

إن الأطفال بحاجة للانتقال خلال ثلاث مراحل لتسع سنوات للنضوج لكى يصبحوا ناضجين وأصحاء وناجحين بالنسبة للتسع سنوات الأولى ينمو الأطفال بأفضل ما يمكن من خلال النمو فى جو من الثقة بينما يكونون معتمدين تماماً على الآخرين وفى التسع سنوات الثانية (من التاسعة إلى الثامنة عشرة) قبل وفى أثناء المراهقة ينمون عن طريق تعلم الثقة بأنفسهم ، وعن طريق المزيد من الاستقلالية وفى المرحلة الثالثة من النضوج (من الثامنة عشر إلى السابعة والعشرين) ، ينمو الشباب الصغار عن طريق الاستقلال بذواتهم

خلال المرحلة الأولى ، فإن تحدى الآباء هو أن يصبحوا مسئولين بالكامل عن أطفالهم وفى المرحلة التالية يكون التحدى هو الحفاظ على الشعور بالسيطرة ، ولكن مع منح الأطفال والمراهقين المزيد من الحرية والاستقلال إن عملية التخلى عن السيطرة تحدث تدريجيًا فالأطفال لا يتعلمون الثقة بأنفسهم إلا إذا منحناهم الفرصة ليكونوا مسئولين إن الأطفال والمراهقين بحاجة إلى مزيد من الحرية لاكتساب

شعور صحى بالمسئولية وفى المراحل المبكرة لا يجب أن يتوقع الآباء المثالية ، فالأطفال يرتكبون الأخطاء فى جميع الأعمار

إن الأطفال والمراهقين بحاجة إلى مزيد من الحرية لاكتساب شعور صحى بالمسئولية .

وفى المرحلة الثالثة (من الثامنة عشر وحتى السابعة والعشرين) يحتاج الآباء إلى التراجع والسماح بأن يتحمل الأطفال المسئولية ومازال الآباء يحملون الدور المهم ليكونوا داعمين لأولادهم بأية طريقة ممكنة وهذا الدعم يتم تحديده بشكل أساسى عن طريق ما يطلبه ويعتقد الأطفال أنهم بحاجة إليه ، وليس ما يعتقد الآباء أن أطفالهم بحاجة إليه على سبيل المثال فإنه لا بأس من إسداء النصح وتقديم المأوى والمال إذا رغب فيه الابن أو طلبه

إن الوالد المحب بحاجة إلى التوقف عن القلق على ابنه الناضج وبدلاً من ذلك عليه الإشادة بجهوده للنجاح إن القلق بشأن الشاب الناضج يبعث برسالة مفادها أنك تعتقد بأن هناك عيباً ما به أو أنك لا تثق به إن الآباء أصحاب النوايا الحسنة الذين يريدون إصلاح أخطاء ماضيهم يزيدون الأمر سوءاً عن طريق تقديم المساعدة غير المطلوبة بعد أن يبلغ الطفل الثامنة عشر من عمره

تنمية الإحساس بالمسئولية

خلال المرحلة الأولى ، يكون الأطفال معتمدين تماماً على دعم والديهم لتوجيههم وبدون سيطرة الوالدين الكاملة فإنهم يجبرون على النمو بشكل أسرع ويفقدون عوامل خاصة للنمو إن تعلم الثقة فى

الآخـرين والاعتمـاد علـيهم هـو أسـاس القـدرة علـى الثقـة بأنفسـهم تدريجياً

إنك لا تستطيع أبدلاً تعلم السير على الحبل إذا كان عليك ممارسته عالياً فى الهواء دون أن تكون تحتك شبكة وبدون الأمان بمعرفـة أنـه من الممكـن أن تقـع دون أن تصـاب بـأذى ، فمـن المسـتحيل تعلـم أى مهارة جديدة ومعرفة أنـه بإمكانـك الاعتمـاد علـى الآخـرين ، وأنـك تستحق دعمهم هـو الأسـاس القـوى لتنميـة الاسـتقلال والاعتمـاد علـى النفس

فـى المرحلـة الأولى ، إذا لم يعـط الآبـاء رسـالة واضـحة بـأنهم المسيطرون ، فسوف يحمل الأطفال أنفسهم تلقائياً المزيد من المسئولية إن الأطفال لن ينموا عقولهم للتفكير أو للنظر إلى الأمور من وجهـة نظـر أخرى وعندما يشعرون بالحب فإنهم يفترضون أن ذلك لأنهم قـادرون علـى الحـب إنهـم يتحملـون المسـئولية ، ويعتقـدون أنهـم يجعلـون الآخـرين يحبـونهم أمـا عنـدما لا يشـعر الأطفـال بالحـب ، فـإنهم يفترضون أنهم غير قادرين علـى الحـب ، وأنهـم يجعلـون الآخـرين لا يحبونهم

يُحمِّل الأطفال أنفسهم مسئولية كل ما يحدث لهم أو من حولهم .

إن الأطفال يهتمون ويركـزون علـى أنفسـهم وكـأنهم مركـز الكـون فعندما تحدث أشياء جيدة ، فإنهم يفترضون أنهم يقومون بعمل أشـياء جيدة وعندما تحدث أشياء سيئة ، فإنهم يفترضـون أنهـم المسئولون عن هذه الأشياء أيضاً إن عدم القدرة على التفكير أو النظر للأمور مـن

وجهة نظر أخرى ، يجعلهم يحملون أنفسهم عن طريق الخطأ المزيد من المسئولية

على سبيل المثال عندما يكون الأب فى حالة مزاجية سيئة فإن الطفل لا يستطيع فهم أنه قد تكون هناك أشياء أخرى هى المتسببة فى هذه الحالة ويفترض الطفل على الفور أنه المسئول عن ذلك وهذا الميل لتحميل نفسه المزيد من المسئولية يمكن أن يتم تصحيحه إذا تحمَّل الأب مسئولية مزاجه السيئ

وحتى إذا كان الأب لطيفاً مع ابنه ، فإذا لم يحاول علاج هذا المزاج السيئ ، فإن الطفل سوف يشعر بالمسئولية وإذا شعر الأب بالغضب من الطفل ، فإن ذلك يزيد الأمور سوءاً إن الطفل فى هذه الحالة يشعر بمزيد من المسئولية ويستنتج أنه شخص سيئ وعديم القيمة وعندما يثور الآباء على أبنائهم ، فإنهم بحاجة إلى التراجع والاعتذار ، وإلا فسوف ينمو لدى الأطفال اعتقاد بأنهم مسئولون بطريقة ما عن صراخ وعراك وجدال آبائهم

إن الأطفال يحملون أنفسهم المسئولية
عندما يصرخ الآباء أو يتعاركون أو يتجادلون .

عندما يتجادل الآباء ، فيجب أن يكون ذلك دائماً فى حجرة أخرى ، وإلا فإن أطفالهم سوف يفترضون أنهم المذنبون وبشكل مثالى فإنه يجب على الآباء أن يتمتعوا بمهارات تواصل جيدة حتى لا يضطرون إلى المشادات فإذا كان بينهم خلاف فيجب تسويته بهدوء وفى مكان آخر فعندما يشاهد الأطفال سوء معاملة الآخرين فإنهم يحملون أنفسهم المسئولية وإلى جانب حاجتهم إلى سيطرة آبائهم فإن الأطفال بحاجة أيضاً إلى أن يسيطر الآباء على أنفسهم

فهم انفصال الأجيال

إن الآباء والأطفال يعدون أجيالاً منفصلة وهذه الفجوة يجب مراعتها دائماً فإن الآباء فوق خط الجيل والأطفال تحته ، وأن تكون فوق الخط يعنى أن تكون مسئولاً ومسيطراً وأن تكون تحت الخط يعنى أن تكون معتمداً على الأب ، وتتم السيطرة عليك من قبله

وعندما يكون الآباء هادئين محبين مسالمين متفاهمين محترمين متعاطفين ومتعاونين ، فإنهم يكونون مسيطرين على أنفسهم وفوق الخط وعندما يكون الأطفال معتمدين على سيطرة آبائهم فإنهم يكونون تحت الخط وتحت الخط يجب أن يكون الأطفال أطفالاً ومع وجود الآباء فوق الخط ، فإنهم لديهم الفرصة للاستفادة من مصادر ووعى الوالدين

ومع وجود الآباء فى القمة ، يكون لدى الأطفال الفرصة لاكتساب المهارات الضرورية للنمو إن الأطفال يولدون بقدرتهم على احترام الآخرين ، والتعاون والتسامح وتصحيح الذات ، والمشاركة والحب والتوافق ولكنهم بحاجة إلى الإرشاد والدعم من شخص قد تعلم هذه المهارات بالفعل وعندما يكون الآباء فوق الخط والأطفال تحت الخط ، فإنهم يعودون إلى وعى آبائهم تلقائياً كمصدر لهم

عندما يتصرف الآباء بطرق غير مسئولة سواء تجاه بعضهم البعض أو تجاه العالم أو تجاه أطفالهم فإن الأطفال لن يستطيعوا الاعتماد على دعمهم أما عندما لا يصبح الآباء هم المسيطرون ويتصرفون مثل الأطفال فإنهم ينتقلون إلى أسفل الخط وعندما ينتقل الآباء إلى أسفل الخط ، فإن الأطفال ينتقلون إلى أعلى الخط ويصبحون أكثر شعوراً بالمسئولية

عندما ينتقل الآباء إلى أسفل خط الجيل ، فقد يكون على الأطفال النمو سريعاً .

ولهذا فإن صراخك فى أطفالك يجعلهم يعودون سريعاً تحت السيطرة وعندما يصرخ الآباء أو يضربون أو يعاقبون أطفالهم فإن ذلك يحدث عندما يفقد الآباء السيطرة ويتصرفون كالأطفال الخارجين عن السيطرة وعندما ينتقل الآباء أسفل خط الجيل عن طريق التصرف مثل الأطفال ، فإن الأطفال ينتقلون أعلى الخط ويتصرفون مؤقتاً مثل الكبار المسئولين وعلى الرغم من توقف الطفل عما كان يفعله فإنه الآن يعمل بمفرده دون دعم والديه المسيطرين

إذا خرج الأب أو الأم عن السيطرة ، فإنه يتم ترك الطفل بمفرده وينتقل فجأة إلى محاولة للبقاء على قيد الحياة والمشكلة فى ذلك أنه يجبر الطفل على النمو والنضوج سريعاً وبدون الأب فإن الطفل يصبح أباً لنفسه وفى هذه العملية من النمو السريع ، يكتب الأطفال عوامل شخصياتهم وتطورهم عندما يخرج الآباء عن السيطرة ، فإن الأطفال يعودون سريعاً لها ، ولكن ليس بطريقة صحية وبدلاً من تعلم إدارة المشاعر السلبية والرغبات الملحة ، فإنهم يتعلمون مع كبتها

وهذا يشبه ما يحدث عندما يتم عزل وإهمال الأطفال على سبيل المثال عندما يترك المراهق المنزل فى سن الثانية عشرة ، فهناك أجزاء معينة من شخصيته لا تجد الفرصة للنمو قد يكون قادراً على التصرف كالكبار ، ولكن هناك مهارات معينة ـ مثل إدارة المشاعر والانفعالات بشكل صحى ، أو القدرة على الاعتماد على الآخرين وطلب المساعدة ـ لا يتم تطويرها بالشكل المناسب قد يكون محباً ولكن لديه صعوبة كبيرة فى أن يكون ودوداً أو الالتزام الدائم

بواجباته إن ذلك لا يعنى عدم قدرته على التصرف فى الحياة ـ ولكن ذلك يعنى فقط أن هناك شيئاً سيكون مفقوداً

ولكى نمنح أطفالنا الفرصة للنمو بشكل كامل فإنهم بحاجة إلى ثمانية عشر عاماً تحت الخط وهم بحاجة إلى الشعور بأن آباءهم مسيطرون إنهم بحاجة للشعور بأنه بإمكانهم الاعتماد علينا لنساندهم وأنهم ليس عليهم أن يساندونا

الطلاق وخط الأجيال

عندما ينفصل الآباء ، فإن ذلك أيضاً يؤثر فى خط الأجيال فإن غياب أحد الوالدين يجعل الطفل ينتقل إلى أعلى خط الجيل لإراحة ورعاية الأب المجروح إن الأمر يتطلب والدين أعلى الخط لتنشئة أسرة من أطفال تحت الخط وعندما يغيب أحد الوالدين بسبب الانفصال أو الإهمال فإن الأطفال أسفل الخط سوف يميلون إلى الارتفاع والحلول محل الأب الغائب

بالإضافة إلى ذلك عندما ينظر الأب إلى الطفل ويطلب منه الدعم العاطفى ، فإن الطفل ينتقل إلى أعلى خط الجيل وعندما يحتاج الأب إلى الدعم العاطفى ، فيجب أن يبحث عنه لدى شخص كبير آخر ناضج فوق خط الجيل ومن غير الصحى الحصول على الدعم الذى تحتاج إليه من الأطفال بدلاً من الكبار

عندما يحتاج الأب إلى الدعم العاطفى ، فإنه يجب أن يبحث عن ذلك لدى شخص ناضج فوق خط الجيل .

ولهذا السبب ، يتم تشجيع الآباء المنفصلين على عيش حياتهم بعد الطلاق ، فليس من الصحي أن تبحث عن الأطفال لملء حياتك إن النظر بشكل أساسي لأطفالك قد يشعرك بالسعادة ، ولكنهم بذلك لن يحصلوا على الفرصة للنمو ، وسوف ينمون قبل الأوان إنهم سوف يميلون لتحمل المزيد من المسئولية في الحياة ، ثم يعانون من أعراض مختلفة للشعور بالذنب وعدم الشعور بالقيمة

إليك فيما يلي بعض أعراض تحمُّل المزيد من المسئولية

يميل الأطفال مرهفو الحس للشعور بأنهم ضحايا في الحياة وعاجزون عن الحصول على ما يريدون

كثيراً ما سيميل الأطفال سريعو الاستجابة إلى إرضاء الناس الذين ينكرون رغباتهم للتوافق مع الآخرين

يصبح الأطفال المتفتحون خاضعين وسلبيين وغير مبدعين في الحياة

يصبح الأطفال النشطاء منجزين ، ولكنهم غير محترمين ، وشديدي السيطرة ، أو مسيئين للآخرين !

عندما يتصرف الآباء بمسئولية ويظلون أعلى خط الجيل ، يكون لدى الأطفال الفرصة للنمو بأسلوب صحي إنهم مازالوا يرتكبون الأخطاء ، ويغضبون ، ولكنهم ينمون مهارات التوافق الضرورية ليصبحوا ناضجين في النهاية إن الأشخاص الناضجين بحاجة للحصول على ما يحتاجون إليه من ناضجين آخرين إذا أرادوا تنمية أطفالهم تحت خط الجيل

إن هذا الفكر يحرر الآباء المنفصلين من شعورهم بالذنب ، والذى سوف يمنعهم من السعى وراء قصص حب رومانسية وعلى الرغم من أن أطفالك قد يقاومون ويرفضون خروجك ، فمازال من الضرورى أن تخرج إن أطفالك بحاجة إلى رسالة واضحة بأن لديك حياة منفصلة عنهم ، وأنك بحاجة للآخرين لجعلك تشعر بالسعادة وتشبع احتياجاتك للرفقة ، والصداقة ، والتواصل ، والرومانسية ، والمتعة وإذا لم تأخذ قراراً للحصول على ما تحتاج إليه ، فإن الأطفال سوف يشعرون بمزيد من المسئولية

السيطرة على الأطفال والمراهقين

بعض الآباء سوف يحاولون السيطرة على أنشطة المراهقين بينما قد يمنح الآخرون المراهقين المزيد من الحرية ليس هناك قائمة بالقواعد أو الحدود الصحيحة لكل سن إن الأمر يتطلب التجربة والخطأ لتحديد مدى الحرية التى يمكن لأطفالك التعامل معها إن تحديد الحدود بشأن السلوك هو شيء بين الأب وابنه ، سواء كان بشأن مشاهدة التلفاز ، أو وقت الحديث فى الهاتف ، أو الأنشطة غير المدرسية أو النظام الغذائى أو وقت أداء الوجبات المدرسية أو مواعيد العودة إلى المنزل ، أو المواعيد ، أو الأصدقاء ، أو الأمور المالية أو المظهر أو السلوك

إن منح الأطفال المزيد من الحرية هو عملية عضوية مبنية على التواصل بين الآباء والأطفال ومع الآباء الآخرين والمدرسين بشأن ما يعتبرونه لائقاً وعلى الرغم من أن الأطفال والمراهقين يمنحون الكثير من الحرية لتقرير ما سيقومون بعمله ، فإن كل من المهارات الخمس للتربية الإيجابية مازالت ضرورية للحفاظ على السيطرة

عندما يخرج مراهق فى السادسة عشر من عمره عن السيطرة ويتشاجر معك بأسلوب غير محترم ، فإنه مازال بحاجة إلى الاستبعاد المؤقت عندما يعود المراهق للحديث فإنه بحاجة إلى رسالة واضحة بأن سلوكه غير مقبول وأنك تريد منه أن يكون أكثر احتراماً وعندما يصبح الأطفال أكثر قدرة على الحديث ، فإن الآباء يكونون بحاجة لتذكر أنه لم يزل من الواجب عليهم الرد على طلباتهم بالتهديد بالعقاب أو التفسيرات

عندما يرفض المراهق طلبك ، فإن التحول للمكافآت أو الأوامر مازال يفيد قم بتوصيل رسالتك فقط ، وامنحها الوقت حتى يتم تفهمها فحتى يترك أطفالك المنزل فإنهم مازالوا بحاجة إلى أن تكون أنت الرئيس ، ولكنهم ليسوا بحاجة للعقاب ومع كل سنة من النضوج سوف يحتاجون إلى المزيد والمزيد من الحرية

حتى يترك أطفالك المنزل ؛ فإنهم مازالوا بحاجة إلى أن تكون أنت الرئيس .

والمراهقون مثل الأطفال تماماً بحاجة إلى الإشراف وحتى إذا لم تكن متواجداً معهم ، فإن مجرد معرفتهم بأنك تعرف أين يتواجدون وما يقومون بعمله يساعد على شعور الطفل بالتواصل مع استمرار سيطرتك

ويتم فقدان هذه السيطرة عندما يصبح الأطفال أكثر استقلالاً فى المدرسة فيأتى الأطفال إلى المنزل ويسألهم الآباء " كيف كان حال يومكم ؟ ، ولكن يكون لدى الأطفال القليل ليقولونه بشأن ذلك أحياناً ، فإنهم قبل الحديث عن يومهم يكونون فقط بحاجة لبعض الوقت لنسيان ما حدث أو للتحدث مع صديق على الهاتف عما

حدث ولكى تجعل ابنك المراهق يتحدث ، فمن الضرورى الحفاظ على التواجد فى هذا الجزء من حياته

إن الآباء دائماً مشغولون للغاية عن المشاركة فى أنشطة المدرسة لذلك يعد البقاء فى تواصل أمراً صعباً للغاية وبالنسبة لمعظم الآباء ؛ فإن صلتهم الأساسية بالمدرسة هى أطفالهم ، وأطفالهم لا يتحدثون إن الأطفال بحاجة إلى أن يتواصل والديهم مع أنشطة المدرسة ، وبعدها سوف يتحدثون بسهولة أكبر ولحسن الحظ ، فهناك تقدم تكنولوجى حديث يجعل هذا التواصل أكثر سهولة

استخدام شبكة الإنترنت لتحسين التواصل

لكى تحافظ على التواصل مع أنشطة مدرسة أطفالك وحياتهم بها يجب أن يستخدم الآباء شبكة الإنترنت فهناك الكثير من المدارس يستخدمون برامج حديثة ومجانية لاتصال المدارس بالآباء فى المنزل وعلى شبكة الإنترنت يمكن أن يعرف الآباء تقديرات أطفالهم الحالية ، وتركيزهم اليومى ، والأحداث ، والمشاريع ، والواجبات ، وتقارير التقدم ، مع مراسلة المدرسين وآباء آخرين وهناك تقارير عن أنشطة طفلك المدرسية والخارجية ، وتقارير تشمل أنشطة جميع أطفالك أيضاً فإذا لم تكن المدرسة تستخدم ذلك الأسلوب بالفعل فاطلب من مديرها أن يبدأ فى ذلك إن هذا النظام الجديد مجانى ومتاح الآن للآباء وللمدارس أيضاً

على شبكة الإنترنت ، يمكن للآباء معرفة معلومات مباشرة عن أنشطة أطفالهم المدرسية .

ومع الدخول لعدة دقائق سوف يعرف الأب كل شيء باستمرار عما يفعله طفله بالمدرسة وبضغطه على الفأرة ، يمكن للأب إرسال رسالة أو توجيه سؤال لكل الآباء الآخرين ولكى تعرف المزيد عن هذا البرنامج والمقدم مجاناً من قبل مؤسسة آتشيف كوميونيكاشن Achieve Communications يمكنك الدخول إلى موقعهم www.achieve.com

وهذا الوعى المتزايد يسهل المزيد من التواصل بين الأب والطفل فعندما يقول الآباء ببساطة " كيف كان يومك ؟ فإنهم لا يمكنهم توقع استجابة كبيرة ولكن عندما يوجهون السؤال مباشرة فإن ذلك يفتح الباب للتواصل أفضل وبدلاً من الأسئلة العامة ، يمكن للآباء أن يكونوا أكثر تحديداً إليك فيما يلى بعض الأمثلة على ذلك

إلى أى مدى تقدمت فى مشروع العلوم ؟

كيف كان تمرين البايسبول اليوم ؟

كيف عاملتك " جيسيكا " اليوم ؟

كيف كان رد فعل مدرسك تجاه واجبك اليوم ؟

إننى فخور جداً بتقدير امتياز الذى حصلت عليه فى اختبار الرياضيات

يمكن للأطفال أن يتحدثوا عن حياتهم المدرسية إذا كان لدى الآباء وعى أكبر بما يحدث فى المدرسة وكلما شارك الآباء فى الأنشطة المدرسية وكانوا على وعى بما يدرسه أطفالهم ومن لهم علاقة بهم ، ازداد تفتح الأطفال وأصبحوا على استعداد للتحدث معهم إن الحوار المستمر بشأن ما يحدث فى حياة أطفالنا المدرسية يعد أمراً ضرورياً

للبقاء مسيطراً ومؤثراً عليهم فعندما يصبح الآباء أقل تأثيراً ، يصبح الأطفال أكثر عرضة لتأثير الآخرين

إن الحوار المستمر بشأن ما يحدث فى المدرسة يعد ضرورياً للتأثير على الأطفال .

إن استخدام موقع www.achieve. com يساعدك على التواصل مع الآباء الآخرين والحصول على قراءة دقيقة لما يقومون به مع أطفالهم عندما كنت أربى أطفالى ، كان تقريباً من المستحيل لقاء الآباء بانتظام للتحدث بشأن ما كان يقوم به أطفالهم وما كانوا يسمحون لأطفالهم بعمله

الحصول على الدعم من آباء آخرين

ما دام الآباء لا يتحدثون إلى بعضهم البعض ، فسوف يكون لدى الأطفال المزيد من القوة على سبيل المثال سوف يحضرون إلى المنزل ويقولون إنهم الأطفال الوحيدون الذين يعودون للمنزل فى الساعة الحادية عشر مساء ، وسوف تشعر بالضغط حتى تغير ميعاد العودة للمنزل والحقيقة ، هى أن هناك أباً وحيداً الذى يسمح بميعاد العودة فى الحادية عشرة ، بينما الآباء الآخرون يحددونه فى العاشرة مساء إن الآباء لا يعرفون ذلك إلا إذا تواصلوا مع بعضهم البعض فالحديث مع الآباء الآخرين يساعدك على تحديد الحدود اللائقة لأولادك ويساعد الآباء الآخرين على الحفاظ على السيطرة

ابدأ فى تكوين مجموعات دعم شهرية ، اقرأ هذا الكتاب ، وناقش الأمور الحالية مع أطفالك إن التحدث بشأن أمورك وسماع ما يخوض

فيه الآخرون لن يتيح المزيد من الوضوح ، ولكنه يجعل التربية أكثر سهولة ويعد من الصعب أن تشعر بالوحدة فالآباء بحاجة للدعم تماماً مثلما يحتاج الأطفال وعندما تحصل على الدعم من الآباء الآخرين فسوف يحصل أطفالك على الدعم الذى يحتاجون إليه

وعندما تشعر بالدعم من الآباء الآخرين ، يصبح من الأسهل الحفاظ على السيطرة القوية والقيادة بينما تسمح لأطفالك بالرفض وبدعم الآخرين الذين يشاركونك التزامك وأفكارك ، فإنك سوف تكون أكثر فاعلية فى تطبيق الرسائل الإيجابية الخمسة للتربية

١٤

تطبيق الرسائل الخمس

هناك زر بداخل كل طفل وعندما يتم الضغط عليه ، يذكرهم هذا الزر بأنهم مستعدون للتعاون وأنهم يريدون إرضاء والديهم وتركز الرسائل الخمس والمهارات الإيجابية بشكل أساسي على هذا الزر وعن طريق تعلم الضغط عليه عدة مرات يكتسب الآباء السيطرة التي يحتاجون إليها لقيادة أطفالهم ويتعلم الأطفال في جميع الأعمار عن طريق التعاون والمحاكاة وإذا لم يستمر الآباء في الضغط على هذا الزر السحري فسوف تتأثر قدرة الأطفال بالسلب على التعلم والنمو

يتعلم الأطفال في جميع الأعمار عن طريق التعاون والمحاكاة .

إن التربية الإيجابية تنجح مع الأطفال وحتى المراهقين الذين لم ينشئوا منذ البداية على هذه الرسائل الإيجابية الخمس ، ولا تزال أمامك فرصة سانحة لتصبح أباً عظيماً وأن تستلهم التعاون من أطفالك لا يهم متى تبدأ فعند تطبيق الرسائل الخمس للتربية الإيجابية

سوف تملك القوة لتحسين التواصل ، وخلق التعاون وإخراج أفضل ما بأطفالك

الأمهات والبنات

إن علاقة الأمهات وبناتهن المراهقات تعتبر أصعب العلاقات ، لأن الأم كثيراً ما تحاول السيطرة على كل شيء في حياة طفلتها ومما يزيد الأمر سوءاً ، أن الفتيات قد يقاومن أمهاتهن لأنهن قد خضعن لهن في الصغر وكن يطعنهن طاعة عمياء

فلكي تكتسب المراهقات شعوراً بالذات ، فإنهن يشعرن بحاجة ماسة للعراك ، أو التمرد ضد سيطرة أمهاتهن وعندما تكون تلك هي الحالة ، فإن استخدام المهارات الخمس للتربية الإيجابية سوف تعلم الأم الحفاظ على السيطرة بشكل أفضل ، دون الحاجة لرفع صوتها ، أو إلقاء الأوامر ، أو التعبير عن غضبها أو التهديد بالعقاب فإن الأمهات يخلقن المقاومة والرفض بدون وعي ، وذلك عن طريق تفسير سبب كل شيء لأطفالهن حتى يغيروا سلوكهم

الآباء والبنات

كثيراً ما ينفر الآباء بناتهم منهم عن طريق إعطاء الحلول وعدم توجيه الأسئلة الكافية حيث لا يتفهم الرجال عادة حاجة المرأة إلى الحديث والمشاركة ، حتى عندما لا تبحث البنات عن النصيحة أو المساعدة إن الرجال يفترضون عن طريق الخطأ أن مهمتهم دائماً هي إصلاح الأشياء ، بينما يكون كل ما في الأمر أن الطفلة أو المراهقة أو المرأة ترغب فقط في الحديث وأن يستمع إليها

وحيث إن الآباء يهتمون أكثر بكسب القوت لكى يوفروا لأسرهم ما يحتاجون إليه ، فإنهم لا يشاركون كثيراً فى التفاصيل اليومية لأطفالهم وكثيراً ما يبعث هذا برسالة إلى الفتيات بأن الآباء لا يهتمون بهن

والحقيقة هى أن الأب يهتم بتحسين حال ابنته وهذا هو أحد أسباب عمله بجد وفى نفس الوقت حيث إنه لا يشارك فى التفاصيل ، فإنه لا يهتم كثيراً بالأشياء البسيطة إذ إنه يهتم بتحسين حالها بشكل عام ، ولكنه لا يهتم مثلاً بكيفية ارتدائها لملابسها أو ما تتناوله كطعام يومى

ويعد هذا أمراً سيئاً لأنه عندما لا يهتم بتفاصيل حياتها ، فإنها تفهم أنه لا يهتم بها شخصياً ولكى يقوى الأب علاقته بابنته ، فإنه بحاجة إلى تحديد وقت ليسأل فيه أسئلة عرضية والاستماع إليها دون تقديم النصيحة

الأمهات والأبناء

تفقد الأمهات احترام أولادها عن طريق إلقاء الكثير من الأوامر ، ثم التراجع لإرضائهم عندما يرفضون التعاون وهن يشكون كثيراً بأن أولادهن لا يستمعون إليهن ويكون ذلك عادة بسبب منحهم الكثير من النصائح والتوجيه

إن الأبناء بحاجة إلى مزيد من الاستقلال ومساحة للتجارب أكثر من الفتيات فلديهم حاجة أكبر لإثبات ما يمكنهم إنجازه بأنفسهم ويتم تفسير المزيد من المساعدة كنقص فى الثقة وفى النهاية يمتنع الأبناء عن الاستماع

يحتاج الأبناء عادة إلى المزيد من الاستقلال ومساحة للتجربة أكثر من الفتيات .

تميل الأمهات إلى استخدام مشاعر الغضب أو إلقاء المحاضرات للسيطرة على الأبناء وهذا الخطأ الشائع سوف يؤدى إلى انفصال الطفل عنها ومن ثم تفقد السيطرة عليه فعندما يقاوم الطفل طلبات وأوامر أمه أو يكون غير متعاون معها فيجب أن تكون مستعدة لمواجهة نوبات غضبه وإرساله فى استبعاد مؤقت أما إذا استسلمت أو انتظرت حتى حضور الوالد ، فإنها بذلك تتخلى عن السيطرة

كما أن الطريقة التى يعامل بها الزوج زوجته تشكل عاملاً غاية فى الأهمية فى مدى احترام الولد لأمه على سبيل المثال ، إذا أعدت الأم العشاء ولم يحترم الأب رغبة الأم ، ولم يستجب لها على الفور عندما تقول حان وقت العشاء ، فسوف يتعلم الأطفال ألا يستجيبوا لها أيضاً

إن الأطفال يشاهدون دائماً ويحاكون وعندما لا يستجيب الأب لطلبات الأم ، فإن ذلك يعد رسالة واضحة بأنه ليس على الأولاد أن يستمعوا لها أيضاً وهذا أيضا سبب وجيه لضرورة الشكوى من زوجك على انفراد فعندما تشكو الأمهات من عدم احترام الآباء لهن أمام الأطفال ، فإنها بذلك تعلمهم دون أن تدرى أنه ليس عليهم أن يحترموها أيضاً

الآباء والأبناء

العمل أفضل طريقة لتقوية أواصر العلاقة بين الأب وابنه فعندما يقومون بعمل أشياء معاً يحصل الولد على فرصة لمعاينة تقدير

والده له وإعجابه به ومساعدته له وبينما لا يحتاج الآباء والأبناء إلى التحدث كثيراً ، فإنهم بحاجة إلى مزيد من الارتباط يجب أن يحرص الآباء على عدم انتقاد أبنائهم كثيراً أو الشعور بالإحباط نتيجة لقصورهم فإن الابن بحاجة إلى رسالة واضحة من والده بأنه طبيعى ومقبول كما هو

يجب أن يحرص الآباء على عدم انتقاد أبنائهم كثيراً .

إن الأولاد أكثر توجهاً للهدف بطبيعتهم وعندما يفشل الصبى فإنه بحاجة لمعرفة أن بإمكانه العودة لوالده للفهم ، وإيجاد الراحة والتقدير بأنه قد قام بأفضل ما لديه يجب على الآباء الامتناع عن الإشارة إلى كيف كان على الطفل أن يقوم بأفضل من ذلك كما أن عليهم تذكر أن الأطفال منفردون ومختلفون ويتعلمون بمعدلات مختلفة ومهمتهم هى إيجاد نقاط قوة أطفالهم وتقديرها بالمدح ، والفخر ، والإعجاب

عندما يتعلم الآباء السيطرة على أبنائهم دون الحاجة إلى العقاب ينفتح باب جديد للابن للارتباط بوالده وإذا لم يخش العقاب من والده إذا ارتكب أخطاءً ، فإنه سيشعر بالحرية فى اللجوء إلى والده لطلب النصيحة أو التوجيه فى أثناء السنوات التى يقضيها فى المنزل

المراهقون يقدرون الحدود سرًّا

أن تكون الرئيس فإن ذلك يعدّ أمراً مختلفاً عن كونك أفضل صديق لطفلك إن المراهقين لا يحبون ما تقرره بصفة نهائية ولكنهم سوف يحترمونه ويتقبلونه وسوف يقدّرونك سرًّا على ذلك وبالنسبة

للمراهقين ؛ فإن ضغوط أقرانهم تكون أقوى ويمكنهم مقاومة الإغراءات بسهولة عن طريق إلقاء اللوم على آبائهم فعلى الرغم من أن المراهقين لا يقولون بأمانة إنه سوف يتم عقابهم من قبل الآباء الذين يستخدمون مهارات التربية الإيجابية ، فإنه بإمكانهم القول بأنهم سوف يدخلون فى الكثير من المشاكل مع آبائهم

يمكن للمراهقين مقاومة ضغوط أقرانهم بسهولة عن طريق إلقاء اللوم على آبائهم .

إن الأطفال لا يكونون أحراراً لإساءة السلوك دون عواقب لمجرد أن التربية الإيجابية لا تعاقب الأطفال ولكى يكتسب المراهقون المزيد من الحرية ، يجب أن يكتسبوا المزيد من الثقة فإذا أثبتوا عدم القدرة على احترام حدود حريتهم الجديدة ، فإنه سوف يتم تقليل الحرية الممنوحة لهم ويمكن للأب أن يستبعد الحرية مؤقتاً كتعديل وليس كعقاب

قد يستبعد الأب الحرية مؤقتا كتعديل وليس كعقاب .

على سبيل المثال كان يسمح لـ " توم " البالغ من العمر ستة عشر عاماً بأن يبقى خارج المنزل حتى الواحدة صباحاً فى عطلة نهاية الأسبوع ولكنه كان يأتى فى حوالى الساعة الثانية صباحاً باستمرار وكان يفسر ذلك بأنه قد نسى ، وأنه لا يرى ضرراً فى ذلك ! ولقد قالت والدته سارة إن الرقابة تقل فى المساء ، لذلك ينبغى على الشخص أن يكون أكثر نضجاً وتحملاً للمسئولية وإذا لم يتذكر العودة

إلى المنزل فى الواحدة صباحاً ، فإنه ليس ناضجاً ولا مسئولاً بالقدر الكافى للبقاء حتى وقت متأخر خارج المنزل

ولقد أخبرته سارة بأنه لو اضطر للبقاء فى الخارج حتى الساعة الواحدة ، فعليه أن يتصل بها فى منتصف الليل فهذا التصرف المسئول سوف يساعده على تذكر موعد العودة إلى المنزل ولقد استمر " توم " فى النسيان ، وبعد عدة محاولات لحل المشكلة أدركت الأم أنها أخطأت فى منحه المزيد من الحرية مبكراً

فقالت له " لقد أدركت خطئى فى السماح لك بالبقاء خارج المنزل حتى الواحدة صباحاً إننى أعرف أنك تبذل أقصى ما بوسعك ، ولكننى أعتقد أنك لست مستعداً الآن ومن الآن فصاعداً يمكنك البقاء خارج المنزل حتى الساعة الثانية عشرة مساءً ، وإذا قمت بذلك لفترة ، فسوف أعيد التفكير فى مد الوقت للواحدة صباحاً

وبهذه الطريقة تم سحب الحرية مؤقتا حتى يكتسب توم " الثقة اللازمة إن سحب الميزة يجب أن يستخدم فقط كملجأ أخير ويجب أن يفهم المراهق بوضوح أنك حاولت بطرق عديدة أن تتعامل معه ، وقد استنتجت فى النهاية أنه غير مستعد لزيادة الحرية أو المميزات

يجب أن يعى الآباء أنهم لا يقومون بعمل تعديل لعقاب أبنائهم المراهقين أو تهديدهم أو جعلهم أكثر تعاوناً .

يجب أن تحدث مثل هذه التعديلات لإدراك الآباء أنهم قد منحوا المزيد من الحرية ، وأنهم بحاجة للإبطاء إلى حد ما ويمكن للمراهق أن يكتسب ثقتهم تدريجيا للحصول على المزيد من المميزات ويجب أن تتذكر دائماً أن تعديل هذه المميزات يجب أن يحدث بعد تجربة

الطرق الأخرى وتذكر أيضاً أنك إذا عاقبت المراهق ، فإنه لن يلجأ إليك لطلب المساندة

إن التربية الإيجابية لا تعاقب ، ولكن عليك أن تقوم بتعديل المميزات عندما يصبح ذلك أمراً ضرورياً .

ولكي يكون الآباء هم المسيطرون ، فإنهم بحاجة لمعرفة أين يذهب أولادهم ، ومع من يقضون أوقاتهم ، وما يفعلونه ، ومن يراقب ما يفعلونه إن المراهقين كثيراً ما لا يعرفون أين يذهبون ، إنهم يريدون الخروج ، والبقاء في الخارج ، وعمل أى شيء وإذا كانوا كباراً بما يكفي لقيادة السيارة ، فإن مجرد قيادتهم حول البيت يعد أمراً كافياً لسعادتهم إن الوالد يريد أن يعرف أين سيكونون ، ولكن المراهقين قد لا يعرفون بالفعل ومع هذه المشكلة ، يمكن إيجاد بعض الحلول المبتكرة عن طريق القواعد الجديدة ، تماماً مثل بقية المشاكل

إذا تم السماح لفتاة مراهقة بالخروج مع أصدقائها ، فإن القاعدة الجديدة قد تكون الاتصال بالمنزل في السابعة مساء ، أو أن يكون معها هاتفها المحمول فإذا ما نسيت الاتصال أو الاحتفاظ بالهاتف ، يتم الحد من الحرية الممنوحة حتى تتذكر الاحتفاظ بالهاتف أو الاتصال بالمنزل في وقت محدد

على الرغم من مقاومة المراهقين لهذه القواعد فإن جزءاً منهم يكون ممتناً لبقائك مسيطراً ومسئولاً عنهم .

وخلال الشهر التالى على المراهقة معرفة أين ستذهب مسبقاً كما أن لديها فرصة للاتصال بالمنزل فى السابعة مساء أو الاحتفاظ بهاتفها المحمول وبمجرد أن تثبت أن بإمكانها تذكر ذلك يتم منحها الحرية مرة أخرى

عندما يكتسب المراهق الثقة ، يجب منحه حرية أكبر.

عندما يتم مد الوقت المسموح بقضائه خارج المنزل ، فإن بعض الآباء يطلبون من أطفالهم الاتصال فى وقت محدد للتحدث معهم وللاطمئنان إلى أنهم بخير إنه لمن المفيد بالنسبة للمراهقين أن يعرفوا أن آباءهم قد يتصلون بهم ويتحدثون إليهم فى أى وقت ، فإن ذلك يكون عائقاً أمام تعاطى المخدرات أو الوقوع فى المشاكل

ماذا تفعل عندما يتعاطى طفلك المخدرات ؟

إذا تم ضبط الأطفال وهم يتعاطون العقاقير أو كان لديك سبب يجعلك تعتقد بأنهم يقومون بذلك ولكنهم ينكرونه ، فيجب التفكير فى إجراء التحاليل المناسبة لهم إن التحاليل العشوائية للكشف عن المخدرات أثبتت فاعلية هائلة للتأكد من عدم تعاطى الأطفال للمخدرات وأى إخصائى اجتماعى سوف يعلمك كيف تقوم بمثل هذه التحاليل إن ضغوط الأقران لتناول العقاقير شديد القوة لذلك فإن إمكانية ظهور ذلك فى الاختبار يعد رادعاً إضافياً لعمل ذلك فإن قدرتهم على قول إن آباءهم قد يقومون بعمل تحاليل لهم يمنح المراهقين الحق فى الرفض لأقرانهم إذا طلبوا منهم الاشتراك معهم فى تعاطى المخدرات

إنه ليس من المناسب أن تقوم بحبس طفل لعدة أيام أو أسابيع أو أشهر فكلما طالت مدة الحبس ، أصبحوا أقل رغبة في التعاون وبدلاً من أن تكون أنت الوالد تصبح العدو عند التعامل مع المشاكل السلوكية الصعبة فإن الآباء بحاجة إلى مزيد من الاستماع والسماح لأطفالهم بالحديث وبدلاً من إخبار أطفالهم بخطئهم يمكنهم توجيه المزيد من الأسئلة التحفيزية مثل

ما السبب فى اعتقادك بأننى لا أريدك أن تتعاطى المخدرات ؟

ماذا تعتقد بشأن ذلك ؟

ما هى خبراتك فى تعاطى المخدرات ؟

ماذا سمعت عن تأثير المخدرات ؟

ماذا تعتقد عنها ؟

ماذا تعتقد أنه يمكننى عمله لمساعدتك حتى لا تتعاطى المخدرات ؟

ماذا تريد منى ؟

إن جعل المراهقين يتحدثون يساعدهم على اكتشاف ما يفكرون فيه أو يعتقدونه عندما تمنح الأطفال الفرصة للمشاركة بآرائهم ، فإنهم يكونون أكثر احتراماً لك وحتى إذا كان رأى الطفل مخالفاً لرأى الوالد ، فإن الوالد بحاجة لأن يكون متقبلاً له ، مع بقائه صاحب الكلمة الأخيرة لما ينبغى أن يقوم به المراهق فى كل الأعمار ، تكون لدى الأطفال احتياجات مختلفة ، وبالطبع عندما تستمع إلى هذه الاحتياجات سوف يكونون أكثر استعداداً لاتباع توجيهاتك والتى قد لا يحبونها ولكنهم سوف يتعاونون

التعامل مع اللغة غير المحترمة

سألت إحدى الأمهات كم يجب حبس ابنتها البالغة من العمر ستة عشر عاما بسبب تحدثها معها بطريقة بذيئة ؟ لقد أرادت الأم أن تعرف إذا ما كان أسبوعان مدة مناسبة ولقد أرشدتها بأن تعطيها استبعاداً مؤقتاً عندما يحدث ذلك في المرة التالية وحيث إن هذه المراهقة لم تنشأ على فكرة الاستبعاد المؤقت وكان يستخدم العقاب كوسيلة للسيطرة عليها ، فلقد اعتقدت الأم أن عمل ذلك سوف يجعل ابنتها تسخر منها

وحيث إن الفتاة لم تعتد على التربية الإيجابية إطلاقاً ، فلقد اقترحت أن تمنح الأم ابنتها المزيد من الوقت في الاستبعاد المؤقت في البداية فبدلاً من ست عشرة دقيقة ، فلقد اقترحت ساعتين ولقد اعتقدت الأم أن ابنتها سوف تسخر منها وقالتَ إن ساعتين يعدان شيئاً تافهاً مقارنة بما تستحقه

ولقد ذكرت الأم أن ابنتها لم تستحق العقاب أبداً وكأم فإنها شعرت بعدم جدوى هذه الطريقة لأنها الطريقة الوحيدة التي نشأت بها ولا تعرف طرقاً غيرها للسيطرة ، ولتعليم ابنتها السلوكيات والأساليب الصحيحة وفي النهاية استعدت الأم للتجربة على الرغم من أنها مازالت مقتنعة بأن ابنتها سوف تسخر منها

لقد فسرت لها أن سبب عدم احترام ابنتها هو أنها كانت خارجة عن السيطرة ولكي تتعلم التعبير عن السلوك المحترم ، فإن ابنتها بحاجة فقط إلى العودة إلى السيطرة وعند منحها استبعاداً مؤقتاً ، فإن الفرصة سوف تتاح لها

لكى تتعلم السلوك المحترم ؛ فإن المراهقة بحاجة إلى العودة إلى السيطرة .

وفى المرة التالية التى خاضت فيها الأم جدالاً مع ابنتها وبدلاً من السماح بتصعيده لشىء أكثر قبحاً فلقد توقفت الأم بحكمة وقالت " ليس من الجيد أن تتحدثى إلىّ بهذه الطريقة إننى والدتك ويجب أن تحترميننى إننى أريدك أن تقضى استبعاداً مؤقتاً وتذهبى لحجرتك لمدة ساعتين وخلال هذا الوقت لا تخرجين من الحجرة كما أنه غير مسموح بأن تتحدثى لأصدقائك عبر الهاتف فى أثناء هذا الوقت

ولقد اندهشت الأم عندما انفعلت ابنتها وغضبت لقد قالت الفتاة " كيف تجرؤين على أن تخبرينى بما أقوم به إننى لن أقضى استبعاداً مؤقتاً لا يمكنك إخبارى بما أفعله إننى أكرهك إنك

لم تكن الأم قادرة على حمل ابنتها على أخذ الاستبعاد المؤقت ولكنها استمرت فى أمرها وبعد ما قامت بتكرار الأمر عدة مرات ذهبت الفتاة فى النهاية إلى حجرتها تضرب الحائط وتصرخ مع كل خطوة تخطوها وعندما حاولت الفتاة أن تدخل مع والدتها فى المزيد من الجدال ، كررت الأم الأمر قائلة " إننى أريدك أن تقضى استبعاداً مؤقتاً لمدة ساعتين وخلال هذه الفترة غير مسموح لك باستخدام الهاتف

ولم تصدق الأم ما يحدث فلم تكن تتخيل أن ساعتين من الاستبعاد المؤقت سوف تجلب كل هذه المقاومة وفى نهاية الساعتين خرجت الفتاة واعتذرت لكونها أساءت إلى أمها ولقد نجح استخدام أسلوب الاستبعاد المؤقت فى أسرتهم على الفور

مرة أخرى لقد نجحت هذه الطريقة بشكل جيد ، لأن الوالد بحاجة إلى السيطرة حتى يستطيع الطفل بأن يشعر بالتواصل والارتباط بوالده إن الوالد ليس بحاجة لحبس طفله لعدة أيام أو أسابيع لبناء السيطرة ، فعندما يتم حبس الطفل ، يفقد الوالد السيطرة بالكامل إذ إن العقاب بالنسبة لأطفال اليوم يتسبب فى عكس النتيجة المرغوبة ويضعف تأثير الآباء وسيطرتهم على الأطفال والمراهقين

السماح بالتحدث بحرية

عندما كانت ابنتى لورين فى الثانية عشر تقريباً من عمرها بدأت فى استخدام بعض العبارات الحادة أحياناً وفى كل مرة كنت أطلب منها بهدوء أن تستخدم لغة مهذبة ، وفى يوم ما بدأت ترفض ما أقول ، وأجابت بأننى أحياناً أستخدم هذه العبارات ـ فلماذا لا تستخدمها هى ؟ ولقد قلت لها إننى كشخص ناضج أعرف متى وأين أستخدم مثل هذه اللغة أما الطفل فلا يستطيع معرفة ذلك كما أنها لا تعرف متى تكون هذه اللغة مناسبة ومتى لا تكون كذلك ! وقبل أن تكون حرة فى استخدام هذه اللغة ، عليها أن تتعلم السيطرة أولاً على نفسها حتى تجد المكان والوقت المناسبين

فى البداية كانت ترفض تماماً ، وقالت إن الجميع يقولون مثل هذه الأقوال ، فى المدرسة ، وإنه يجب عليها أن تستخدمها أيضا إن الشعور بالحرية الجديدة للأطفال قبل سن المراهقة ، جعلها تتحدانى

وقالت إننى لا أريد التوقف عن هذا !

ولقد قمت بتكرار طلبى مرة أخرى وقلت لها إننى متفهم أن كل الأطفال يستخدمون مثل هذه الكلمات ولكن ذلك أمر سيئ

لورين إننى لن أتوقف عن ذلك ولن تتمكن أنت من منعى

أنا إننى أعرف أننى لا أستطيع السيطرة على ما تقومين به عندما لا أكون معك إننى لا أستطيع منعك من استخدام هذه اللغة مع أصدقائك ، ولكننى أستطيع منعك من استخدامها أمامى عندما أكون موجوداً أريدك أن تستخدمى كلمات مهذبة

لورين وماذا لو لم أفعل ؟ ماذا ستفعل بشأن ذلك ؟

أنا سوف أطلب منك التوقف ، وأذكرك بأننى لا أريدك أن تستخدمى هذه اللغة ، وأريدك أن تستخدمى كلمات مهذبة

لورين وماذا لو لم أفعل ؟

أنا إذا أصررت ، فسوف يكون عليك قضاء استبعاد مؤقت

وكانت هذه هى نهاية المناقشة وكانت تصرفاتنا غير ودودة تجاه بعضنا البعض هذا المساء ، ولكن تم تسيانها بعد ذلك لقد كان واضحاً أنها تختبر حدود القوة والحرية الجديدة لأنها فى المدرسة الإعدادية وكانت تبدأ فى استخدام هذا الجزء بداخلها الذى يريد أن يتحدانى

وبعد عدة أيام استخدمت هذه الألفاظ مرة أخرى وعندها كان كل منا بحاجة لبعض الوقت للتفكير فى هذا التحدى الجديد وعندما دخلت السيارة بدأت فى التحدث بهذه الطريقة عن شخص وجدته سيئاً ولقد كانت استجابتي كما هى " لورين ، إننى لا أريدك أن تستخدمى هذه اللغة فى أثناء وجودى معك

فقالت أبى إنه من الصعب عدم استخدام هذا الأسلوب فكل الأطفال يستخدمونه فإننى أشعر وكأنها تنمو بداخلى ويجب أن أخرجها ولا أعرف ماذا أفعل

ولقد قلت لها لقد كنت أفكر فى هذا الأمر وأعتقد أن لدىً اتفاقاً جيداً إننى أريد فقط أن تبذلى أقصى ما بوسعك لتكونى مهذبة فإذا شعرت أحياناً بأنك بحاجة لإخراج هذا الشىء ، فسوف أسمح لك بذلك عندما تحتاجين ولكن عليك أن تحرصى على تعلم السيطرة على نفسك وذلك بطلب الإذن أولاً قبل أن تستخدمى هذا الأسلوب هل تعرفين كيف طلب أحد أفراد الطاقم فى فيلم ستار تريك من الكابتن أن يسمح له بالتحدث بحرية ؟ إذا طلبتِ منى أولاً ، فسوف أحدد إذا كان الوقت مناسباً للتحدث بحرية أم لا

ومنذ هذا الوقت نجح هذا الحل المبتكر وعندما تشعر بأنها ترغب فى قول مثل هذه الأشياء غير اللطيفة ، فإنها تهمس فى أذنى على الفور مع ابتسامة رقيقة أتأذن فى التحدث بحرية ؟ ، فإذا وافقت فإنها تتحدث بسعادة وبهذه الطريقة تعلمت أن تسيطر على مشاعرها الداخلية وتتحدث بأدب عندما أطلب منها ذلك

اتخاذ القرارات

هناك مجال آخر يتخلى فيه الآباء عن السيطرة ، وهو السماح للأطفال باتخاذ الكثير من القرارات عندما يتم منح الأطفال المزيد من الاستقلال قبل سن التاسعة فإنهم يشعرون بالضيق عند اتخاذهم القرارات الخاطئة وعندما يسمح لهم الآباء باتخاذ قراراتهم الشخصية ، وتكون النتيجة غير مرغوبة ، يبدأ الأطفال فى الشك فى قدراتهم على اتخاذ القرارات الصائبة ويصبحون غير واثقين من أنفسهم ويفتقدون الشعور بالأمان وهذا الشعور بعدم الأمان قد يدوم طوال العمر مما يؤدى إلى أن يكون الشخص الناضج متمرداً أو غير قادر على الالتزام بتحقيق أى هدف فى الحياة

أما عندما يكون الآباء مسيطرين ، فحتى يبلغ الأطفال سن التاسعة لا يجب أن يتحملوا مسئولية اتخاذ قرارات أو خيارات وبالطبع يمكنهم أن يعبروا عن رغباتهم ، وأمانيهم واحتياجاتهم ، ومشاعرهم ولكن يجب أن يتخذ الوالد القرار وحتى سن البلوغ يجب أن يقوم الأب باتخاذ معظم القرارات وعندما يقول الطفل هل يجب أن أذهب ؟ ، فيجب أن تكون الإجابة عادة هى نعم

حتى يبلغ الأطفال تسع سنوات يجب ألا يتحملوا مسئولية اتخاذ أى قرارات أو اختيارات .

عندما يسأل الآباء أطفالهم بشكل مباشر عما يريدونه أو يشعرون به تجاه شىء ما ، فحتى إذا كان الآباء هم من يتخذون القرار النهائى فقد يشعر الأطفال بأنهم هم المسيطرون وليس آباؤهم إن أساليب التربية الإيجابية تحث على الاستماع والتفكير فى مشاعر ورغبات الأطفال ولكنها لا تشجع على أن يسأل الآباء عنها بشكل مباشر

بالطبع ، فإن توجيه بعض الأسئلة يعد أمراً جيداً ، ولكن من الأفضل أن يعبر الأطفال عن مشاعرهم بأنفسهم أو عند رفض سيطرتك وبدلاً من السؤال بماذا تشعر تجاه عدم الذهاب إلى المتنزه ؟ فإن الوالد الحكيم يقول إنك تبدو حزيناً لأنك لن تستطيع الذهاب إلى المتنزه ؟ فعندما لا يسأل الوالد فإنه بذلك يبعث برسالة للطفل بأن مشاعره لا تسيطر على الموقف ، وأنه لا يوجد المزيد من الاهتمام المنصب على الطفل إن الأطفال لا يكونون مستعدين لهذا النوع من السيطرة حتى سن التاسعة من عمرهم

دورة السنوات السبع

خلال السبع سنوات الأولى يكون الأطفال معتمدين بشكل أساسى على الوالدين أو القائم على رعايتهم لكى يكتسبوا شعوراً بالذات وخلال السبع سنوات التالية (من سن السابعة وحتى الرابعة عشر) لا يزال الأطفال معتمدين على الوالدين ولكن يحدث تحول طفيف ويصبحون أكثر اعتماداً على الأشقاء والأقارب والأصدقاء لاكتساب شعور إيجابى عن الذات وفى أثناء الدورة الثالثة للسنوات السبع (من سن أربعة عشر تماماً وحتى الحادية والعشرين) فإن المراهقين والشباب الصغار ينظرون إلى أقرانهم والآخرين الذين لديهم أهداف وتجارب متشابهة معهم لتحقيق أهدافهم فى تحديد وتنمية الشعور بالذات

إن المرحلة الأولى هى وقت الحصول على ما يحتاجون إليه من والديهم أو المهتمين بهم بشكل أساسى أما فى المرحلة الثانية فإنهم يقومون بتنمية شعور بالذات عن طريق التواصل مع الآخرين فى بيئة آمنة إن أكبر حاجة للأطفال هى اللعب والاستمتاع وهذا هو الوقت الذى يجب أن يحاول فيه الآباء جعل الأشياء ممتعة وآمنة وسهلة كلما أمكن عندما يتعلم الأطفال الحصول على ما يحتاجون إليه فى السبع سنوات الأولى وكيفية الاستمتاع بوقت جيد فى المرحلة الثانية فإنهم يستعدون للعمل الجاد وتهذيب أنفسهم فى المرحلة الثالثة

إن حاجة الأطفال الأساسية بين سن السابعة والرابعة عشر هى اللعب والاستمتاع .

إنه لمن الخطأ أن ندفع الأطفال بشكل قاس في الأربعة عشر عاما الأولى فهذا هو الوقت المخصص لهم لكي يتعلموا كيف يكونون سعداء إن القدرة على السعادة هي إحدى أهم مهارات الحياة فإن السعادة لا تأتي من العالم الخارجي ولكنها تأتي من الداخل فهي مهارة والأشخاص السعداء يكونون سعداء بغض النظر عن الظروف الخارجية

هناك العديد من الآباء يدفعون أطفالهم للنمو سريعاً لأنهم يريدون أن يكون أطفالهم سعداء في الحياة وهم لا يدركون أن السعادة مهارة يتم تعلمها في المرحلة الثانية وبغض النظر عن مدى نجاح الأطفال في الحياة فإنهم إذا لم يتعلموا أن يكونوا سعداء مبكرًا فإنهم لن يكونوا سعداء في الكبر

ويتم تعلم السعادة عن طريق اللعب ومن سن السابعة إلى الرابعة عشر يجب تشجيع الأطفال على اللعب والاستمتاع بالوقت وعندما يتم تأسيس ذلك فسوف يكونون مستعدين للعمل الجاد في المدرسة للاستعداد للعمل الجاد في العالم من حولهم إن المزيد من الضغط للحصول على تقديرات جيدة أو لعمل بعض أعمال المنزل يمكن أن يمنع الأطفال من تنمية القدرة على السعادة والاستمتاع بالحياة أما عندما يعرف الأطفال أن الأعمال ممتعة فإنهم لن يكونوا فقط أكثر سعادة في الحياة ولكنهم سوف يستمتعون بعملهم ويستمرون في التعلم لبقية حياتهم

إن المزيد من الضغط للحصول على تقديرات جيدة
أو أداء بعض الأعمال المنزلية يمكن أن يمنع الأطفال
من تعلم أن يكونوا سعداء .

وفى المرحلة الثالثة ومن سن الرابعة عشر وحتى الحادية والعشرين فإن بعض المراهقين تكون لديهم حاجة أكبر للحصول على الدعم من مراهقين آخرين وعندها يزداد ضغط الأقران بشدة وإذا لم يقوى الآباء أواصر علاقتهم بأبنائهم عن طريق مهارات تواصل جيدة فإن أبناءهم المراهقين سوف يتجهون إلى أقرانهم للمساندة وسوف يكونون عرضة للتأثر بالعوامل السيئة

لماذا يتمرد المراهقون ؟

فى المرحلة الثالثة من الضرورى أن يسعى المراهقون للدعم من المراهقين الآخرين وعند عمل ذلك فإنه لا يجب أن يتوقفوا عن الشعور بالحاجة إلى دعم الوالدين والأسرة أيضاً وعندما ينشأ الأطفال بمهارات التربية الإيجابية فلن يحتاجوا إلى التمرد فى مرحلة المراهقة حتى يكتسبوا شعوراً قويًا بالذات ففى كل مرحلة نمو يكون لديهم الحرية بالفعل للشعور بأنفسهم وكناضجين لن يحتاجوا أيضا إلى التمرد

يتمرد المراهقون إذا لم يتم منحهم الحرية الكافية والدعم ليكونوا على طبيعتهم فى أثناء الطفولة

ولكى يتم مقاومة الضغوط غير الصحية من المراهقين الآخرين فإن أبناءك المراهقين بحاجة إلى الشعور بالتواصل فى المنزل ولا يتم إنجاز ذلك بالمزيد من السيطرة ولكن عن طريق تطبيق المهارات الخمس للتربية الإيجابية إن المراهقين بحاجه إلى شخص يمكنهم الرجوع إليه للفهم والقبول والنصيحة والتوجيه وسوف فقط إلى

مساندة آبائهم إذا كان هؤلاء الآباء يعرفون كيف يمنحونهم ما يحتاجون إليه

يسعى المراهقون لمساندة الآباء إذا كان الآباء يعرفون كيف يمنحونهم ما يحتاجون إليه .

إن العديد من المراهقين اليوم متمردون لأن الآباء يستخدمون مهارات التربية القائمة على التخويف وبمجرد أن يتوقف الآباء عن استخدام العقاب والمهارات الأخرى القائمة على التخويف ويتبنون مهارات التربية الإيجابية فإن الحاجة للتمرد تختفى وحتى مهارات التربية الإيجابية لن تنجح إذا استمر الآباء فى السيطرة بشكل مبالغ فيه فيجب على الآباء أن يمنحوا أبناءهم المراهقين المزيد والمزيد من الحرية وإذا لم يتم منح الحرية الكافية لهم فقد يتمردون مرة أخرى ولتقليل المقاومة لدى المراهقين يجب أن يوازن الآباء دائماً بين الحرية والسيطرة

تحسين التواصل مع المراهقين

يجب أن يحرص الآباء مع المراهقين على عدم تقديم نصيحة غير مطلوبة فلقد قام المراهقون بتنمية قدراتهم على التفكير المجرد لتكوين آرائهم الخاصة وهم الآن لديهم القدرة على التفكير فى وجهة نظر أخرى ولكنهم بحاجة أولاً لكى يستمع إليهم شخص ما ويفكر فى آرائهم وحتى إذا سألوك عما تعتقده فلا تجب قبل أن تسألهم عما يعتقدونه

إن قضاء الوقت فى التحاور مع المراهقين فى موضوعات أخرى إلى جانب ما تريدهم أن يقوموا به يقلل من احتياجهم للتمرد على سيطرتك ففى هذه المرحلة فإنهم يحتاجون إلى الجدال والتعبير عن آرائهم المتفردة والمختلفة تحدَّث إليهم بشأن ما يدرسونه فى التاريخ والدراسات الاجتماعية واستمع إلى آرائهم

إن المراهقين بحاجة إلى التأكيد على وجهات نظر مختلفة حتى إذا لم تتفق مع آرائهم فيمكنك على الأقل تقدير منطقهم قد تقول إننى لم أفكر أبداً فى ذلك أو حسناً إننى لا أوافق ولكن ذلك يبدو منطقياً بالطبع أو إن هذا هو الشىء الجيد فى بلدنا ، فكل شخص لديه الحق التعبير عن رأيه

وحتى إذا لم تتفق مع وجهة نظرهم فيمكنك على الأقل تقدير منطقهم

امنح أبناءك المراهقين الفرصة لتجربة استعدادك لمناقشة أشياء أخرى بجانب موضوع المدة التى يمكنهم خلالها البقاء خارج المنزل وسوف يتعلمون أنه لا بأس فى أن يكونوا مختلفين ولديهم آراء مختلفة من خلال تقديرك لمنطقهم وآرائهم فإن ذلك يعد تجربة مهمة إذا كنت متقبلاً لآرائهم فإنهم لن يكونوا شديدى الإلحاح عندما يتعلق الأمر بتوقع المزيد من الحرية أكثر مما هم مستعدين له وإذا لم يتم منحهم الفرصة للاختلاف بشأن الأحداث الجارية فسوف يشعرون بالحاجة للاختلاف معك شخصياً

امنح أبناءك المراهقين الفرصة لتجربة استعدادك لمناقشة أشياء أخرى إلى جانب موضوع المدة التى يمكنهم خلالها البقاء خارج المنزل .

إن المراهقين المتمردين لا يريدون أن يتم إخبارهم بما يجب عليهم القيام به وقبل استخدام مهارات إلقاء الأوامر لتأكيد القيادة يحتاج الآباء فى البداية إلى الاستماع إلى منطق رفض واعتراض المراهقين فيمكن للأب أن يقول إننى متفهم أنك تعتقد أنه يجب أن تكون قادرا على دق الوشم فلقد سمعت أن الجميع يفعلون ذلك إننى سوف أفكر فيما تقول ، ولكننى الآن أريدك أن تنتظر حتى تبلغ الثامنة عشر حتى تقرر إذا ما كنت تريد ذلك الوشم أم لا

إن المراهقين لديهم شعور أكبر بالعدالة أكثر من الأطفال الصغار وعندما يتصرف الأب مثل الديكتاتور ، فسوف يتمرد المراهقون بالطبع أما الاستماع والعمل معاً لتقرير مدى الحرية التى يجب السماح بها للمراهق فإنها سوف تقوى الرابطة بين الآباء والمراهقين

وقبل إعطاء الأوامر ، يجب أن يطلب الأب التعاون فى البداية ويستمع إلى رفض المراهق ثم يحترم رأيه. ثم يعبر الأب عما يريد والذى قد يكون شيئاً مثل " إننى أتفهم أنك تعتقد أن ذلك ليس عدلاً فإنك تريد قضاء الوقت مع أصدقائك ، وأنا أريدك أن تبقى هنا لرؤية أبناء عمك وأنا أعرف أنك لا تريد عمل ذلك ولكنه أمر مهم بالنسبة لى إننى أريدك أن تكون متواجداً وأريدك أن تكون ودودا ومهذباً معهم لمدة ساعتين ، ثم تكون حراً للذهاب مع أصدقائك

احترام آراء المراهقين

إنه من الأفضل دائماً أن تحرك المراهقين فى اتجاه تكوين آرائهم والتعبير عنها فيما يخص سبب رغبتك فى عمل أشاء معينة ولكن ليس التعبير عن سبب شعورك بما تشعر به فليس من الصحى أن تسأل هل تعرف مشاعرى تجاه ذلك الأمر ؟

إن التعبير عن مشاعرك سوف يكون له تأثير لجعل الطفل يتوقف عن الاستماع والشعور بالذنب فمعظم أطفال اليوم يستمعون إلى الشعور بالذنب ثم يتجهون فى اتجاه آخر تذكّر أن الأطفال حتى سن الثامنة عشر يعتمدون على والديهم ، لذا فإنهم غير مسئولين عما يشعر به الآباء على الرغم من أنه يمكنهم أن يفهموا سبب ما تريده وعندما يرفض المراهق طلبك ، فبدلاً من إلقاء محاضرة اجعله يتحدث اسأله برأيك لماذا أريدك أن تفعل ذلك ؟

ولكى يحافظ الآباء على السيطرة فإنه يجب عليهم الحرص على عدم توقع موافقة أطفالهم على ما يطلبونه إن المراهقين خاصة بحاجة إلى الحرية للتفكير بشكل مختلف وتكوين آرائهم الخاصة إنها مرحلة مهمة لنموهم وإذا لم تطلب الطاعة أو الموافقة فلن يكون عليهم التمرد ومع استخدام التربية الإيجابية ، فلا بأس من الاختلاف ولكن تذكر دائماً أن الأب والأم فى النهاية لا يزالان هما القائدان

إن المراهقين خاصة بحاجة إلى الحرية للتفكير بشكل مختلف وتكوين آرائهم الخاصة .

إن الآباء يجب أن يتذكروا أنه من المهم أن يجعلوا أطفالهم يتحدثون إليهم بدلاً من إقصائهم عن طريق منح المزيد من النصائح أو النقد وهم بحاجة لأن يكونوا شديدى الحساسية للمشاعر عندما يطلب الأطفال النصيحة بالفعل ، وعندما يختبرونهم ليروا إذا ما كان من الممكن التحدث إليهم

وإذا عاد المراهق إلى المنزل من المدرسة يحكى قصصاً عن أطفال يخرقون القواعد ويتصرفون بأسلوب غير محترم أو يتورطون فى

علاقات مشبوهة فعلى الآباء أن يحرصوا على عدم تقديم المواعظ والنصح أو التهديد على الفور

في كل من الأمثلة التالية لاحظ رد فعلك الأول ثم فكر في طريقة أخرى يمكنك الاستجابة بها حتى يستمر المراهق في الحديث إليك

- لقد كان هارى يغش فى اختبار الرياضيات اليوم
- لقد أساءت تينا إلى صديقتها أمام الجميع
- لقد هرب كريس من حجرة الدراسة وذهب إلى قاعة العرض اليوم
- لقد ضربت روجر اليوم لأنه استمر فى شد شعرى
- إننى أعتقد أن السيد ريتشارد غبى وممل فهو يتوقع الكثير منا
- لقد كانت سوزان متعبة حقاً اليوم فلقد بقيت طوال الليلة الماضية خارج المنزل

عندما يقول المراهقون مثل هذه العبارات فإنهم يختبرون إذا كان من الممكن أن يستمروا فى الحديث أو إذا كنت سوف تبدأ فى الوعظ أو التعليم أو السيطرة أو التصحيح لهم أو لأصدقائهم وبدلاً من رد الفعل المباشر فإن الآباء بحاجة أولاً إلى سؤال المراهق عما يعتقده فقد يسأل الأب برأيك ما هو رأيى فى ذلك ؟ تذكر أن المراهقين سوف يستمرون فى التحدث إليك إذا ظللت تستمع إلى ما يفكرون فيه

بدلاً من الاستجابة المباشرة ، يحتاج الأب أولاً إلى أن يسأل المراهق عما يعتقده .

إذا بدأ الوالد على الفور فى تصحيح تفكير المراهق وسلوكه أو بدأ فى الاتصال بالآباء الآخرين والمدرسين لمواجهة المشكلة فسوف يتوقف المراهق عن الحديث وبدلاً من محاولة حل المشكلة يحتاج الآباء أولاً إلى التوقف وعدم إسداء النصيحة استمر فى الاستماع وحاول تذكر بعض الأشياء التى قمت بها عندما كنت مراهقاً

إنه لمن المهم أن تحافظ على خطوط التواصل مفتوحة بدلاً من عمل أى شىء بشأن المشكلة فلكى تحافظ على تأثيرك على أبنائك المراهقين ، يجب أن يشعروا بالتواصل ، ويحدث ذلك بشكل أساسى عندما يعرفون أن آباءهم يستمعون إليهم

بعد الاستماع إلى أحداث اليوم أحياناً يكون هناك شىء ما يجب عمله ربما يكون طفلك قد تورط فى علاقة سيئة أو تحدث بطريقة غير مهذبة ويجب أن يتم تحذير والديه يجب أن يحرص الآباء على عدم عمل شىء متهور بشأن ذلك يجب أولاً أن يسألوا أبناءهم المراهقين عما يعتقدون أنه يجب عمله بشأن ذلك وبالاستماع إلى ما يفكر فيه المراهق سوف يكون أكثر تقبلاً للاستماع إلى ما تفكر فيه أنت وإذا كان هناك شىء يجب عمله يمكن لكما أن تحددا العمل المناسب معاً

عندما تتم قطع خطوط التواصل فهناك خطر على ابنك المراهق أن يتأثر بأقرانه الذين يتضح أنهم خارج السيطرة أو يؤثرون فيه بالسلب إذا أساء بعض المراهقين إلى ابنك المراهق ولكن ابنك لا يريدك أن تتصل بآبائهم ففى معظم الحالات يكون من الأفضل احترام رغبة ابنك فإن المراهق يعرف ـ ويجب أن تعرف أنت أيضاً ـ

أنك إذا فقدت ثقته واستخدمت المعلومات التى قالها بطريقة يعتقد هو أنها غير عادلة فإنه ببساطة سوف يتوقف عن الحديث معك

إبعاد المراهق

أحياناً يكون المراهق المدلل بحاجة إلى أكثر من قضاء بعض الوقت فى غرفته وأحياناً فإن قضاء الوقت مع الإشراف أو البقاء مع عمة أو عم أو جد أو فى الأدغال مع مرشد ، سوف يساعده على استعادة نفسه الحقيقية وحاجته إلى شخص آخر ليكون الرئيس إن الابتعاد عن الأسرة فى نشاطات للمراهق ويتم مراقبتها يمكن أن تُحسِّن سلوكه بشكل كبير

عن طريق الشعور بالخروج عن السيطرة والاعتماد على شخص آخر ، يمكن للمراهق العودة للشعور بحاجته الأساسية للدعم والإرشاد فيتم الضغط على الزر لكى يوقظ بداخله الحاجة إلى حب والديه ورغبته فى التعاون معهما وإرضائهما

إن الحصول على عمل بعد المدرسة خارج المنزل ، أو فى درس خاص أو التواجد فى فريق يعد فرصة رائعة للمراهق حتى يشعر باحتياجه للتعلم والتوجيه والإشراف والمراهقون بحاجة لإرشاد شخص من خارج الأسرة فإذا لم يحصلوا على إرشاد رئيس فى العمل أو معلم أو مدرب ، فسوف يكونون أكثر عرضة لسوء التوجيه من قبل مراهقين آخرين ولكى تحافظ على السيطرة فى المنزل احرص على حصول المراهق على الإشراف والتوجيه خارج المنزل أيضاً

بدلاً من عبارة " لا تفعل " استخدم عبارة " إننى أريد

قبل أن ينمى الأطفال التفكير المنطقى فى سن التاسعة ، فإنـه لـيس من الجيد استخدام عبارة لا تفعل عنـدما تقـول لا تجـر فإن الأطفال يكونون صورة داخليـة لأنفسـهم وهـم يجـرون وبـدلاً مـن الإبطاء فسوف يكون لديهم دافع أقـوى للجـرى إن الأطفـال يتعلمـون عن طريق الصور وعنـدما يصـورون شـيئاً بعـين عقلـهم يتبـع ذلـك الفعل على الفور وكأنهم لم يسمعوا حتى عبارة لا تفعل

عندما تقول " لا تفعل " ، فإنك تخلق حافزاً أقوى لدى الأطفال لعمل الشىء الذى تطلب منهم عدم عمله .

حاول الآن وعلى الفور ألا تفكر فى اللون الأزرق عن طريق محاولة عدم التفكير فى اللون الأزرق ، فإنك تجد نفسـك مجـبراً علـى الـتفكير فيه عندما تقول للطفـل لا تضـرب أخـاك ، فإنـه يـرى نفسـه يضرب أخاه إن استخدام عبارة " لا تفعل يجعل من الصـعب علـى الطفل أن يتعاون

إن إخبار الأطفال بقولـك لا تلعـب بطعامـك يخلـق صـورة بعين عقلهم بأنـهم يلعبون بطعامهم ويزيد بالفعل من دافعهم ورغبتهم فى اللعب بطعامهم وعندما تتاح لهم الفرصة يـزداد هـذا الـدافع فيمـا بعد ويبدءون دائماً فى اللعب بطعامهم

كثيراً ما يقول الأب لطفله شيئاً مثل لقد طلبت منـك ألا تقـذف الكرة فى المنزل فلم قمت بذلك ؟ ، وفـى هـذه الحالـة تكـون إجابـة الطفل الصريحة لا أعلم ! وأحياناً لا يعرف الطفل بالفعل سـبب قذفه للكرة

كثيراً ما لا يفكر الأطفال ، إنهم فقط يتصرفون كما تبدو لهم الصورة فى عين عقلهم .

وبهذا الفكر يمكن أن يتخلى الآباء عن عبارة لا تفعل وإذا نسوا وظهرت هذه الكلمة فيمكن للآباء أن يغيروا الرسالة وذلك بإعادة صياغتها بشكل إيجابى وبذلك سوف يتم خلق الصورة التى تريدها إذا قلت لا تجر " قم بتعديل لا بقول إننى أريدك أن تبطئ قليلاً وتسير

سؤال أطفالك عما يفكرون به

فى سن التاسعة تقريباً يبدأ الأطفال فى اكتساب القدرة على التفكير المنطقى وإنه لمن المناسب للآباء أن يبدءوا فى سؤال أطفالهم عما يعتقدون فإذا طلب الطفل آيس كريم بعد الظهر يمكن أن يقول الوالد ماذا تعتقد ؟ هل تلك فكرة جيدة ؟

وإلى جانب سؤال الأطفال عما يعتقدون أنه يجب عمله يمكن للآباء أيضاً أن يبدءوا فى تفسير أسباب رغبتهم فى جعل أطفالهم يقومون بأشياء معينة قبل سن التاسعة لا يستطيع الأطفال بالفعل فهم التفكير المنطقى ويعد قول إننى أريدك أن تذهب إلى الفراش الآن هو الأفضل للأطفال حتى سن التاسعة ، أما بعدها فيمكن للوالد أن يقول إننى أريدك أن تذهب للفراش فى التاسعة تماماً حتى تكون مرتاحاً فى الصباح

إليك فيما يلى بعض الأمثلة للطلبات بالنسبة للأطفال فى سن التاسعة وما بعدها

هلا هدأت ؟ إننى أريدك على الفور أن تستمع حتى أستطيع أن أفسر لك ما سنقوم به

هلا توقفت عن ضرب أختك ؟ إننى أريدك أن تناقشها فإن الضرب يجرحها ويجعلها لا ترغب فى اللعب معك

هلا ساعدتنى ؟ إننى أريدك أن تحضر لى طبقك إلى الحوض لأن إحضار الأطباق مهمة ضخمة ومساعدتك تجعلها أسهل كثيراً

هلا نظفت هذه الفوضى ؟ إننى أريدك أن تضع لعبك فى مكانها لأنك عندما تتركها بالخارج فقد تعرقل أى فرد منا كما أن الحجرة تبدو بشكل لطيف عندما تضع اللعب فى أماكنها

هلا رتبت غرفتك ؟ إننى أريدك أن تضع أشياءك هناك عندما تضع أغراضك فى مكانها فسوف تعرف أين تجدها فى المرة التالية

إذا سأل طفل قبل أن يبلغ التاسعة من عمره عن سبب عمله للأشياء فإنه من الأفضل أن تعطيه بعض الأسباب ولكن ذلك لا يصلح إذا كان الطفل رافضاً للعمل يجب أن يعرف الآباء أن الأطفال قبل سن التاسعة ليست لديهم القدرة على فهم السلوك المناسب أو التفكير المنطقى

يجب أن يوجه الوالد قبل سن التاسعة دون إبداء أسباب لدعم طلبه وعندما يرفض الأطفال التوجيه فإن السبب الوحيد الذى يجب أن يتعاون الطفل من أجله هو أنك أنت الرئيس وتريده أن يتعاون تذكر أن بداخل كل طفل رغبة أساسية فى التعاون مع رغبتك وأمانيك

تحدى التربية

إن التربية دائماً تعد تحديًا ولكن التربية الإيجابية أكثر تحـديًا وعلى الرغم مـن أنهـا تتطلـب المزيـد مـن الوقـت والجهـد فـى البدايـة لتعلمها فإنها تستحق ذلك وعلى المـدى البعيـد فـإن التربيـة لـن تكون أسـهل فقط ، ولكن أطفالك سـوف ينتفعـون منهـا أيضـاً وبينمـا ينتقل أطفالك فى مراحلهم المختلفة للنمـو سـتكون مسـتعداً فـى كـل مرة

وعندما تطبق المهارات الجديدة للتربية الإيجابية قد تتعثر وتسقط ولكن الجميع يحدث لهم ذلك وسوف تشعر سريعاً بالثقة والهـدوء لأنك ستعرف أنك تمنح أطفالك مـا يحتـاجون إليـه إنـك لا تسـتطيع تغيير قدرهم أو تخليصهم من مشاكلهم المتفردة ولكن يمكنـك مـنحهم الدعم التربوى المطلوب لمواجهة الشدائد وتحقيق النجاح المتزايد

وكما هو الحال مع أية مهارة جديدة يوجد منحنى للتعلم وقبـل أن تصبح أكثر سهولة ، فإنها تكون أكثر صـعوبة وبمجـرد أن تعتقـد أنها نجحت تحدث إعاقة ولا تعرف ما تفعله عندما تبدو طريقتـك غير ناجحة أو لا تعرف ما تفعله فإن هـذا هـو الوقـت لمراجعـة هـذا الكتاب وفى وقت قصير سوف تكتشف ما نسيته وبمجـرد تطبيقـك مرة أخـرى للمهـارات الخمـس للتربيـة الإيجابيـة سـوف تعـود مـر، أخرى للطريق الصحيح

وحتى إذا كنت تقوم بكل شىء صـواب تـذكّر أن الأطفـال ليسـوا مثـاليين إنهـم بحاجـة لارتكـاب الأخطـاء وتجربـة العقبـات إنهـم بحاجة إلى المشاكل والتحديات فـى الحيـاة حتـى يشـكلوا شخصـياتهم المتفردة ونقاط قوتهم وعلى الرغم من احتيـاجهم الشـديد لمسـاندتك فإنهم يأتون لهذا العالم مع ما يحتاجون إليه لتعلم دروسـهم وعمـل مـا خلقوا من أجله

وكما أنك لا تتوقع أن يكون أطفالك مثاليين ، يجب ألا تتوقع المثالية من نفسك أيضاً فإن ارتكاب الأخطاء جزء من عملية النمو وجزء من التربية الناجحة فلا يستطيع الأطفال أن يصيروا أقوياء إذا كان كل شيء شديد السهولة ولا يستطيع الأطفال تقبل عدم مثاليتهم إذا لم تتح لهم الفرص لمسامحة آبائهم على أخطائهم وعدم مثاليتهم

هبة العظمة

عن طريق منح أطفالك الحرية لاكتشاف نفسهم الحقيقية والتعبير عنها ، فإنك تمنحهم هبة العظمة إن جميع الأفراد العظماء والمفكرين ، والفنانين ، والعلماء ، والقادة فى التاريخ كانوا قادرين على قول لا للمذاهب القديمة والتفكير بشكل إبداعى لقد كان لديهم أحلام وكانوا مصرين على تحقيقها وعندما عارضهم الآخرون أو لم يؤمنوا بهم كانت لديهم القوة للإيمان بأنفسهم إن العظمة تنشأ من خلال المعارضة إن كل قصة نجاح مليئة بأمثلة لمعارضة الآخرين وعن طريق قول لا للآخرين أو رفض الطرق الشائعة للتفكير وعدم الطاعة العمياء ، تنمو العظمة والإبداع

إن كلاً من الرسائل الخمس للتربية الإيجابية تدعم تنمية شعور قوى بالذات ، وتحتوى على هبة خاصة للعظمة ، وهى

١ السماح بأن تكون مختلفاً والذى يمكن الأطفال من اكتشاف تقدير وتنمية قدراتهم وأهدافهم الداخلية

٢ السماح بارتكاب الأخطاء والذى يُمكِّن الأطفال من تصحيح الذات والتعلم من الأخطاء ، وتحقيق نجاح رائع

٣. السماح بالتعبير عن المشاعر السلبية والذى يعلم الأطفال إدارة مشاعرهم واكتساب شعور بالوعى بمشاعرهم يجعلهم أكثر ثقة وتعاطفاً وتعاوناً

٤. السماح بالرغبة فى المزيد والذى يساعد الأطفال على اكتساب شعور صحى بما يستحقونه ومهارة تأجيل إشباع الرغبات فإنهم قادرون على الرغبة فى المزيد ومع ذلك يشعرون بالسعادة لما لديهم

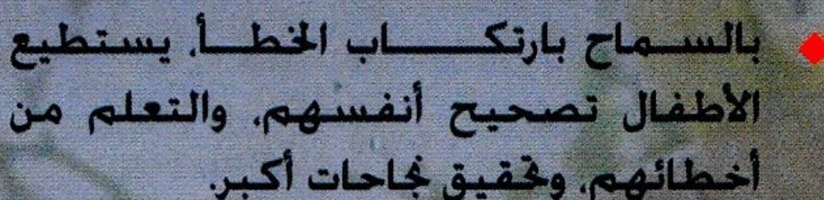
٥. السماح بقول لا ، والذى يُمكن الأطفال من ممارسة إرادتهم واكتساب شعور قوى وإيجابى بالذات إن هذه الحرية تقوى عقل الأطفال وقلوبهم وإرادتهم وتنمى وعياً أكبر بما يريدون ويشعرون به ويعتقدونه إن هذا السماح بمعارضة السلطة هو أساس كل مهارات التربية الإيجابية

أرجو أن يساعدكم هذا الدليل التربوى العملى لتكونوا أفضل قادة لأطفالكم أن تكون والداً أمر صعب ، ولكن كما نعلم جميعاً فهذه أهم وظيفة نقوم بها فى الحياة وأجدرها بالاهتمام ولكى تجعل مهمتك أكثر سهولة ، اطلب الدعم من الآباء الآخرين الذين يستخدمون مهارات التربية الإيجابية دع هذا الدليل يساعدك فى رحلتك أتمنى أن ينمو أطفالك واثقين من أنفسهم ومتعاونين ومتعاطفين معك كما أتمنى أن يكونوا ناجحين فى الحياة أتمنى أن تتحقق أحلامهم ويعيشوا فى حب دائم فى أسرهم ومع أصدقائهم

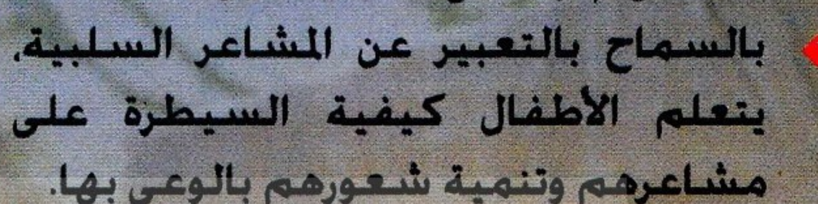
أسرار تنشئة أطفال متعاونين، واثقين، ومتعاطفين

تقوم الرسائل الخمسة للتربية الإيجابية بتدعيم شعور قوى بالذات وتحتوى على هبة خاصة للتميز:

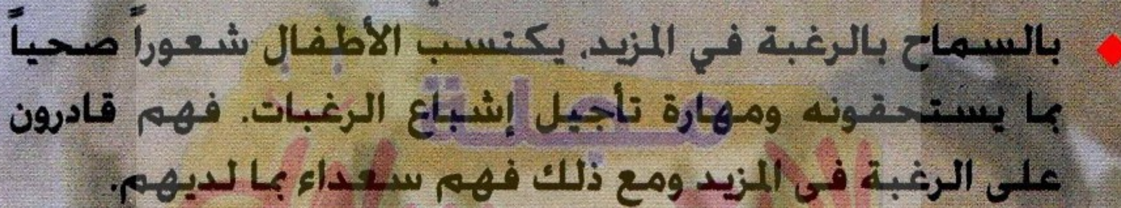
- بالسماح بالاختلاف، يستطيع الأطفال اكتشاف وتقدير وتنمية إمكانياتهم وأهدافهم الداخلية.



- بالسماح بارتكاب الخطأ، يستطيع الأطفال تصحيح أنفسهم، والتعلم من أخطائهم، وتحقيق نجاحات أكبر.



- بالسماح بالتعبير عن المشاعر السلبية، يتعلم الأطفال كيفية السيطرة على مشاعرهم وتنمية شعورهم بالوعي بها.
- بالسماح بالرغبة في المزيد، يكتسب الأطفال شعوراً صحياً بما يستحقونه ومهارة تأجيل إشباع الرغبات. فهم قادرون على الرغبة فى المزيد ومع ذلك فهم سعداء بما لديهم.

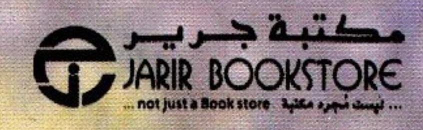


- بالسماح لهم بالمقاومة يستطيع الأطفال تدريب إرادتهم واكتساب شعور صحى وإيجابى بالذات. إن ذلك ينشط إرادة الطفل الطبيعية للتعاون والاقتداء بوالديه. وبتعلم التحكم فى مقاومة الطفل أو اعتراضه، يظل الوالدان مسيطرين وفى نفس الوقت يمنحان طفلهما المزيد من الحرية.

JOHN GRAY, Ph.D.
Author of the Phenomenal #1 Bestseller MEN ARE FROM MARS, Women Are from Venus
CHILDREN ARE FROM HEAVEN
Positive Parenting Skills for Raising Cooperative, Confident and Compassionate Children

فى هذا الكتاب، يقدم لكم "جون جراى" طريقة حديثة للتربية والتى ستوضح لكم كيف تمنحون أطفالكم الحرية والتوجه لاكتشاف ذاتهم الحقيقية والتعبير عنها.






Exclusive
For
www.ibtesama.com